35 (1105) 06.09.2016
www.orsud.ru
ОРЕНБУРГСКАЯ
# Сударыня
6+ ЖЕНЩИНА, СЕМЬЯ, МАТЕРИНСТВО, ДЕТСТВО

стр. 6

# В спорте только девушки!

## Читают все!

С 1 сентября подписка на газету
**«ОРЕНБУРГСКАЯ СУДАРЫНЯ»**
на I полугодие 2017 года
**ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО!**

Фото прислала Маргарита Рябова. Ждем и вашего снимка!

***Торопитесь в почтовые отделения!***

№35 (1 105) 06.09.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

СТАТИСТИКА

**Актов о рождении** - 222:
мальчиков - 120,
девочек - 102,
двойня - 1,
тройня - нет

**Редкие имена:**
Петр, Олег, Ефим, Леонид, Мила, Агата, Ефросинья, Ярослава, Милена

**Популярные имена:**
Михаил, Артем, Данил, Мария, Ева, Валерия

**Ребенок в семье:**
первый - 91,
второй - 98,
третий - 25

**Одинокая мать** - 26

**Отказных детей** - нет

**Мертворожденных/ умерших** - 2

**Актов по установлению отцовства** - 18

**Актов по усыновлению/ удочерению** - нет

**Актов о смерти** - 142:
мужчин - 69,
женщин - 73,
детей до года - 4

**Средний возраст умерших** - 68,5 года:
мужчины - 63 года,
женщины - 74 года

**Браков** - 123

**Разводов** - 36:
по решению суда - 29,
по обоюдному согласию - 7,
по приговору - нет

**Перемена имени** - 10

СВОДКА

**02** - 432
**03** - 5 699
**ДТП** - 585
**МЧС** - 46

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

| День недели | t воздуха (°С) | Характер |
|---|---|---|
| СР 07.09 | +16...+20 | |
| ЧТ 08.09 | +12...+16 | |
| ПТ 09.09 | +14...+16 | |
| СБ 10.09 | +12...+16 | |
| ВС 11.09 | +10...+16 | |
| ПН 12.09 | +12...+17 | |
| ВТ 13.09 | +14...+17 | |

# Платить при входе не хотят!

**Введение новой системы оплаты проезда в общественном транспорте в Оренбурге пока себя не оправдывает. Горожане не торопятся рассчитываться за поездку при входе в маршрутный автобус.**

**Оплату проезда при входе пытаются ввести во многих российских городах. Однако эта форма расчета пока мало где себя оправдала.**

Нововведение действует в областном центре с июля этого года и объясняется требованиями к обеспечению безопасности пассажиров во время поездки.

- На сегодняшний день один из главных факторов, отвлекающих водителя, - это рассчитывающийся при движении пассажир, - отмечает начальник управления пассажирского транспорта администрации Оренбурга Максим Фазуллин. - Кроме того, при выходе из автобуса образуется затор. Одни выходят долго, потому что рассчитываются, другие не могут зайти, потому что не вышедшие еще пассажиры стоят на лестнице. Все это можно исключить, выдавая билеты и принимая плату за проезд при входе.

О необходимости оплатить проезд при входе во многих автобусах пассажирам сообщают динамики. Однако оренбуржцы практически не реагируют на призывы. Самые внимательные разве что друг у друга переспрашивают, правильно ли расслышали, но и это происходит уже после посадки в транспортное средство. Водители никаких объявлений не делают и ни к каким изменениям пассажиров не призывают. Им тоже удобнее работать по старинке, принимая плату за проезд на выходе. Говорят, что многолетняя привычка сказывается.

Однако, по мнению организаторов перевозок, такая тактика ударит в первую очередь именно по их карманам. «Зайцев» становится больше: одни платят при входе, другие - при выходе, а третьи вообще не платят, обманывая водителей.

Проблему может решить наличие билета в руках у каждого пассажира, но и это сейчас практически неосуществимо. Ведь водители не выдают билеты уже почти два десятилетия.

- В любом случае новой системе есть место в пассажирских перевозках. Постепенно все пазики и неудобные газельки будут заменены на новые транспортные средства, где в обязательном порядке будут работать две двери: одна - на вход, другая - на выход. Сейчас мы думаем над вопросом покупки новых автобусов - «ПАЗ NEXT». Это гораздо более комфортный и современный транспорт, в котором платить за проезд придется все-таки при входе, - сообщают в управлении пассажирского транспорта г. Оренбурга.

*Инга ПРОХОРОВА.*

ПРЕМЬЕРА

## Для детворы расцвел «Аленький цветочек»

**Оренбургский театр музыкальной комедии по традиции 1 сентября представил премьеру для детей. В этом году творческий коллектив подготовил для девчонок и мальчишек мюзикл «Аленький цветочек».**

Спектакль по сказке Сергея Тимофеевича Аксакова посвящен 225-летию со дня рождения известного писателя.

Оренбург стал первым городом в России, где осуществлена постановка оригинальной версии мюзикла.

Инициатором проекта выступил куратор театра музкомедии, заслуженный деятель искусств России Ким Брейтбург, а музыку написал один из самых известных российских композиторов, корифей жанра Максим Дунаевский.

Дети и взрослые, присутствующие на премьере, окунулись в чудный мир древнеславянской культуры, а костюмы сказочных героев перенесли зрителей в волшебный мир фэнтези.

Чудовище воплощено в виде мифического существа Грифона - получеловека-полуптицы, а все представление оформлено яркими световыми эффектами и впечатляющими видеопроекциями.

Юные зрители, пришедшие на премьеру, восторженно принимали сказочные перипетии сюжета, искренне сочувствуя героям и желая им счастья.

- В нашем театре такого еще не было. Заводная музыка и интересные костюмы! Спектакля круче я еще не видела, - делится впечатлениями девятилетняя Ксюша Иванова, ученица лицея №4.

Постановку мюзикла осуществила молодая креативная группа из Нижнего Новгорода в составе режиссера Дмитрия Крюкова, хореографа-постановщика Владимира Клапатюка и художника по костюмам Екатерины Крюковой.

Творческой группе удалось привнести в старую сказку много современных мотивов, которые явно оживили патриархальный сюжет о красавице и чудовище в русском варианте.

Спектакль начинается традиционно: богатый купец отправляется в путешествие в дальние края, а его дочери просят привезти подарки. И если старшие традиционно мечтают о дорогих украшениях, то младшая, Аленушка, увидев во сне прекрасный цветок, просто заболела мечтой об этом чуде.

**В постановке заняты ведущие артисты театра Сергей Гурьянов, Наталья Чепенкова, Елена Клименко, Денис Дрючин.**

Помимо известных героев, в постановке появились новые действующие лица: помощник купца Прохор, нянька купеческих дочерей, сильно смахивающая на сватью бабу Бабариху из сказки Пушкина, и злая ведьма, превратившая прекрасного принца в страшное чудовище и поселившая его на необитаемом острове в бушующем море. Все персонажи органично влились в действие и удачно подчеркивают характеры главных героев.

*Марина ПЕТРЕНКО.*

ПРОИСШЕСТВИЯ

## Собака напала на малыша

**Полицейские проводят проверку по факту получения серьезных травм двухлетним ребенком.**

Мальчик с множественными укусами лица был доставлен на скорой помощи в больницу Оренбурга.

По основной версии, мать с ребенком выходила из дома на улице Волгоградской. Около подъезда стояла женщина с собакой. Животное набросилось на малыша, укусив его несколько раз в лицо.

## Беда от молнии

**Пожар в надворных постройках случился в селе Троицком Асекеевского района. Причиной возгорания сарая стал грозовой разряд.**

Огонь повредил стены и кровлю сарая и гаража на общей площади 60 м$^2$. Сгорели 16 рулонов сена, погибли пять поросят и теленок.

Два боевых расчета в течение 20 минут ликвидировали открытое горение, еще через два часа огнеборцам удалось полностью справиться с последствиями пожара.

Спасено материальных ценностей на сумму 500 тыс руб.

## Коммунальщики нарушают закон

**Жильцы дома на проспекте Звездном в пригороде Оренбурга обратились в прокуратуру с заявлением в адрес управляющей компании «Оренбург».**

По информации собственников квартир, с них взымали незаконную плату.

В ходе расследования установлено, что в январе 2016 года общим собранием собственников многоквартирного дома был утвержден размер платы за содержание и ремонт жилых помещений в сумме 16 руб за 1 м$^2$. В нарушение требований законодательства ООО «УК «Оренбург» включило в платежный документ за февраль - март дополнительный платеж за ремонт жилого фонда в размере 2 000 руб с каждой квартиры. Однако вопрос об установлении дополнительного взноса жильцами на общем собрании не рассматривался, потому взимание платы является незаконным.

В адрес директора управляющей компании внесено представление с требованием устранения нарушений. Управляющей компанией приняты меры по возврату собственникам помещений денежных средств, уплаченных за ремонт жилого фонда.

*Ангелина МАЛИНИНА.*

**По официальной информации, все имеющиеся свободные вакансии учителей начальных классов в школах Оренбурга по состоянию на 1 сентября закрыты. Учебный процесс начался без пробелов в расписании. По неофициальным данным, нагрузка просто распределена между имеющимися в штате педагогами.**

# Учителя начальных классов – в дефиците

**Начало нового учебного года вызвало тревогу и беспокойство у сотен родителей в Оренбурге. В последние дни августа мамы и папы узнали, что их детей учить некому.**

Проблема отсутствия квалифицированных кадров остро встала в этом году во многих школах областного центра.

Поиски учителей начальных классов в преддверии нового учебного года активно вели школы №61, 52, 19, 14, 10, 75, 67, лицей №4 и многие другие образовательные учреждения. Одним повезло, и педагоги нашлись буквально за несколько дней до 1 сентября. Другим пришлось закрывать имеющиеся вакансии, разделив учебную нагрузку среди уже работающих преподавателей.

### КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Школа №67 столкнулась с проблемой нехватки учителей начальных классов уже в конце прошлого учебного года. Свое место работы по семейным обстоятельствам покинули сразу три педагога.

- Мы занимались поиском кандидатур на вакантные места все лето. И объявления на различных сайтах по трудоустройству размещали, и районы области обзванивали, и базу Центра занятости мониторили, и по родственникам-знакомым клич бросили. Но найти желающих работать в школе оказалось очень трудно. Некоторые сначала соглашались, а через несколько дней отказывались, - рассказывает директор школы №67 Лариса Шилихина.

В сложившихся обстоятельствах было принято решение набрать два первых класса вместо трех или четырех. Но и эта мера проблемы не решила. Ситуация изменилась всего за несколько дней до начала учебного года. На радость детям, родителям и администрации ряды педагогов пополнили сразу несколько молодых специалистов. Директор надеется, что выпускники вуза и колледжа оправдают свои документы об образовании и оказанное им доверие, и уже сейчас радуется каждому успеху начинающих учителей.

### ЗАРПЛАТА НЕ УСТРАИВАЕТ

Сами педагоги оренбургских школ объясняют дефицит кадров чрезмерной нагрузкой и низкой оплатой труда. Помимо проведения уроков современный педагог должен разрабатывать программы обучения, проверять тетради, вести мониторинги, заполнять многочисленные документы, электронные журналы, работать с родителями, повышать свою квалификацию, осваивать современные технологии и многое другое. И все это за 10-13 тысяч рублей в месяц. Немногие готовы на такой подвиг даже из любви к детям и профессии.

Отсутствие рвения встать у школьной доски подтверждают и в учебных заведениях, которые готовят будущих учителей. К примеру, почти треть выпускников Оренбургского государственного педагогического университета уже на этапе получения диплома выбирает направление деятельности, не связанное с педагогикой.

- Наши выпускники востребованы в самых разных сферах: в культурной, социальной, информационной и даже финансовой. Многие молодые люди трудоустраиваются в престижные компании, которые предлагают приличную заработную плату, - говорит первый проректор ОГПУ Елена Матвиевская.

### «ВИНОВАТА» РОЖДАЕМОСТЬ

В Управлении образования г. Оренбурга о дефиците учителей начальных классов известно. Специалисты связывают эту проблему исключительно с улучшением демографической ситуации в нашем регионе.

- 1 сентября прошлого года за школьные парты в Оренбурге сели 6 699 первоклассников, а в этом году - 7 447. Чтобы организовать образовательный процесс «внеплановым» 748 первоклассникам, потребовалось еще 30 учителей. А найти их действительно непросто, - объясняет начальник отдела муниципальной службы кадрового и документационного обеспечения городского управления образования Лидия Калинина.

С подобной проблемой в этом году столкнулись все регионы страны. Почти каждый педагог начального звена работает на две и более ставки. Самих учителей это не пугает, а многих даже радует, потому что дает возможность заработать. А вот родители всерьез обеспокоены качеством такого образования.

*Марина СЕНЧЕНКО.*

ИЗ ЖИЗНИ ОБЛАСТИ

## Наших футболистов заметили

**Двое игроков футбольного клуба «Газовик» вызваны выступать в национальных сборных России и Белоруссии.**

Вратарь Александр Гутов выступит в составе сборной Белоруссии, а полузащитник Дмитрий Ефремов сыграет за молодежную команду России.

Голкипер оренбургского клуба принял участие в двух матчах, в которых пропустил два мяча. Предполагается, что его можно будет увидеть в товарищеской игре против норвежских футболистов и в отборочном матче с Францией.

Дмитрий Ефремов, играющий под номер 17, в прошедшем матче с «Рубином» забил свой первый гол за пять матчей в Премьер-лиге. Полузащитник присоединился к молодежной сборной перед встречей с австрийцами, которая состоится в Химках сегодня, 6 сентября.

## Урожайность бьет рекорды

**В Оренбургской области по данным на 5 сентября скошено 2 млн 203 тыс гектаров. Большая часть урожая уже обмолочена.**

При средней урожайности в регионе 13,1 центнера с гектара общий сбор уже превышает 2 млн 850 тыс тонн.

Самые высокие показатели урожайности по-прежнему фиксируются в Грачевском, Курманаевском и Бузулукском районах - свыше 20 центнеров с гектара. Ниже 10 центнеров - в Абдулинском, Александровском, Домбаровском, Светлинском, Северном и Ясненском районах.

Площадь уборки в 2016 году зерновых и зернобобовых культур во всех категориях хозяйств области составляет 2 млн 680,2 тыс гектаров.

План сева озимых в Оренбуржье - 800 тыс га. В целом по области на сегодняшний день озимые культуры посеяны на площади 231,5 тыс га, это 29% плана.

## Школьники приобщаются к литературе

**Ученики нескольких школ региона отправились в экскурсионный тур «Русские усадьбы. Литература».**

В состав оренбургской группы вошли ребята из Абдулинского, Первомайского и Бугурусланского районов - всего 33 человека. Они будут путешествовать в течение трех дней.

Экскурсия «Москва литературная» познакомит детей с богатой и многообразной литературной жизнью столицы, неразрывно связанной с ее исторической застройкой. В программу маршрута входит посещение Красной площади и главных центральных улиц. Затем школьники побывают в Коломне и увидят древний Коломенский кремль - свидетеля татарских набегов и ратных подвигов русских воинов.

Также в программе экскурсия в музей-заповедник Есенина в Рязанской области, в усадьбу Льва Толстого в Ясной Поляне и в чеховское Мелихово.

Экскурсионный тур организован в целях популяризации культурного наследия народов Российской Федерации и приобщения молодежи к истории и культуре России за счет средств федерального бюджета.

## Травмы позвоночника лечат по-новому

**Врачи городской клинической больницы №4 г. Оренбурга приступили к выполнению высокотехнологичных операций при травмах позвоночника по современной методике.**

Ранее подобные операции выполнялись с достаточно большим разрезом и отслойкой мышц на всем его протяжении. Теперь имеющееся медицинское оборудование и инструментарий позволяют проводить оперативное лечение более щадящим способом.

Первая операция выполнена 29-летней жительнице Оренбурга, неделю назад получившей травму позвоночника в результате ДТП. Перелом позвоночника грозил женщине потерей движения. Операция длилась полтора часа и прошла успешно. Пациентка в тот же день переведена в палату, ее состояние удовлетворительное.

Срок пребывания в лечебном учреждении после оперативного вмешательства - не более недели.

*Инга ПРОХОРОВА.*

№35 (1 105) 06.09.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

КОНКУРС

## Оренбургские семьи могут прославиться

**В этом году впервые пройдет Всероссийский конкурс «Семья года». Участники будут соревноваться под девизом «Моя семья - моя Россия».**

Конкурс проводится в целях пропаганды и повышения общественного престижа семейного образа жизни, ценностей семьи и ответственного родительства, содействия распространению положительного опыта социально ответственных семей, семейных династий, ведущих здоровый образ жизни, развивающих увлечения и таланты членов семьи, активно участвующих в жизни местного сообщества, региона, страны.

Участниками всероссийского конкурса могут быть семьи, соответствующие требованиям к конкурсантам по следующим номинациям: «Многодетная семья», «Молодая семья», «Сельская семья», «Золотая семья России», «Семья - хранитель традиций».

В этом году от Оренбургской области участие во всероссийском конкурсе примут семьи - победители региональных и муниципальных конкурсов 2015-2016 гг.

В дальнейшем отбор участников будет проводиться региональным организационным комитетом, состав которого в настоящее время утверждается правительством Оренбургской области.

Организаторами конкурса являются Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации и Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

АКЦИЯ

## Мастер-класс для особых детей

**Благотворительный фонд «Наши дети» продолжает реализацию проекта «Особая семья - любящая семья».**

В первые осенние дни дети, страдающие серьезными заболеваниями, поучаствовали в мастер-классе по рисованию на камнях.

Главной темой рисунков стало лето - дети отдыхали на море и перенесли воспоминания о солнце и тепле на камушки. Волны и дельфины, цветы и птицы, поля и луга… Даже нарисованная осень получилась по-летнему теплой!

Участниками благотворительного проекта стали 25 оренбургских семей, воспитывающих детей с диагнозом ДЦП.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

## Оренбурженка выступает на всемирном конгрессе

**Директор заповедника «Оренбургский» Рафиля Бакирова представляет наш регион на VI Всемирном конгрессе по охране природы в США, в штате Гавайи.**

В рамках работы конгресса Рафиля Бакирова проведет круглый стол на тему: «Создание полувольных популяций диких животных как часть глобальной стратегии по сохранению вида на примере лошади Пржевальского».

- Мы все в одной лодке, и чтобы добраться до места назначения, нам нужно слаженно грести в одном направлении, - с таким посланием обратился к международному природоохранному сообществу губернатор штата Гавайи Давид Айдж.

В течение 10 дней руководители природоохранных государственных структур, ученые, представители бизнеса, неправительственных организаций, коренных малочисленных народов планируют обсудить глобальные экологические проблемы и выработать основные направления природоохранной политики на ближайшие годы.

ПРОЕКТ

## Наши девушки побывали в Японии

**Участниками академического обмена между вузами стали две студентки Оренбургского государственного университета.**

Программа летней научной школы Университета Хиросимы включала в себя лекционный блок и практические занятия по естественным наукам. Обучение проходило на английском языке.

Студентка химико-биологического факультета Виктория Абрамова восхищена оснащением научных лабораторий Университета Хиросимы.

Студентку физического факультета Марину Щукину удивила трудоспособность японцев, которые могут до трех часов ночи просидеть за книжками, а утром прийти на занятия бодрыми и полными сил.

Для россиян была предусмотрена интересная культурная программа. Девушки побывали в музее Mazda, на церемонии памяти жертв атомной бомбардировки, где встретились с выжившими после трагедии жителями Хиросимы, два дня провели в Токио.

*Марина ПЕТРЕНКО.*

**- Для меня этот дом, сад и беседка - не только память о бабушке и дедушке. Это культурное наследие города, - говорит Ангелина Строилова.**

**На сегодняшний день дом, представляющий культурную ценность, внесен в список выявленных исторических памятников регионального значения. Мемориальной доски на нем пока нет, но хозяйка уверена, что этот вопрос решится в ближайшее время.**

# Оренбурженка хранит дом Даля

**Ангелина Строилова уже много лет поддерживает в надлежащем виде дом, в котором проживала семья русского писателя и языковеда Владимира Даля.**

Старинному дому на улице Пушкинской, 42, уже около двух сотен лет. Сложенный из толстенных бревен, он по-прежнему крепок. Окна, на удивление, не вросли в землю, стены не завалились набок. А уж скольких хозяев он пережил!

О том, что когда-то дом принадлежал матери Владимира Даля Марии Христофоровне, нынешняя владелица Ангелина Строилова случайно узнала из архивных данных, когда разыскивала сведения о своем дедушке, расстрелянном в годы сталинских репрессий.

Теперь доподлинно известно, что знаменитый писатель, составитель толкового словаря Владимир Даль по приезде в Оренбург приобрел дом на улице Орской (современная Пушкинская) на имя матери. В первое время она здесь не жила постоянно, но даже после отъезда Даля, в 1852 году, дом значился как ее собственность. Есть предположения, что в этом доме бывал и Александр Пушкин во время своего визита в Оренбург.

Семья Ангелины Строиловой вселилась в дом в начале XX века. Помещение приобрел дедушка оренбурженки Дмитрий Строилов, который в то время служил в Казанском кафедральном соборе дьяконом. В августе 1937 года его, как и многих других, обвинили в заговоре против власти и расстреляли. После этого дом превратили в коммуналку, в которой вдове дьякона и его восьмерым детям досталось только две комнаты, одна из которых была кухней. Война и послевоенные годы раскидали семью. Со временем в доме осталась только Галина Дмитриевна, мать нынешней хозяйки. Здесь Ангелина родилась, сюда вернулась после многочисленных жизненных перипетий.

Конечно, за две сотни лет дом претерпел множество изменений. Ангелина Васильевна сделала в нем капитальный ремонт, провела коммуникации, расчистила сад, посадила деревья. Одного только мусора, скопившегося за несколько десятков лет, хватило на 15 грузовых машин. Но к внешнему облику дома и его главным отличительным особенностям новая хозяйка относится трепетно. Потому рядом с молодыми березками по-прежнему растет огромный куст сирени, а двор украшает резная беседка.

*Ирина ФООС.*

ЮБИЛЕЙ

## За плечами – целый век

**Первое сентября для Марии Логиновой из Бугуруслана - не обычный день. Женщина в этом году отметила свой 100-й день рождения.**

Мария Парамоновна - мама, бабушка, прабабушка. За плечами этой хрупкой женщины более 60 лет работы поваром в бугурусланской «летке». Дети и внуки отмечают, что она никогда не останавливалась ни перед какими проблемами.

- Ее силе и мудрости нет равных, - отмечает дочь Надежда.

Сейчас рядом с Марией Парамоновной дочь и сын, три внука и четыре правнука.

*Инга ПРОХОРОВА.*

**В день рождения, кроме родных и близких, именинницу поздравили глава МО «Город Бугуруслан» Владимир Бэр, заместитель главы по социальным вопросам Владимир Колесников и директор комплексного центра социального обслуживания населения Елена Безгодова.**

# Да здравствует кинофестиваль, или Как я приобщилась к киноискусству

**В Оренбурге завершился IX Международный кинофестиваль «Восток & Запад. Классика и Авангард». Так случилось, что предыдущие восемь фестивалей обошли меня стороной. А в этом году я непременно решила стать «сопричастной» к столь масштабному событию.**

Все началось довольно банально: открытие кинофестиваля совпало с празднованием Дня города и проходило в 200 метрах от моего дома - в СКК «Оренбуржье». А закончилось огромной гордостью за свой город, за страну, за отечественный кинематограф. И еще - желанием просмотреть фильмы всех участников кинофестиваля этого и прошедших годов и неистовым ожидаем следующего, юбилейного фестиваля.

## КРАСНАЯ-КРАСНАЯ

27 августа. Первый прохладный день за месяц. Многие облегченно вздохнули и отправились на празднование Дня города. Я оказалась в их числе. Мероприятие началось для меня с церемонии красной ковровой дорожки у СКК «Оренбуржья», расстеленной для почетных гостей международного кинофестиваля.

Заняв «лучшее» место на улице, я вместе с другими желающими «приобщиться» около часа ждала приезда этих самых гостей. Но оно того стоило! Звезды отечественного кинематографа, сценаристы и режиссеры выходили из представительных авто и проходили в здание на глазах многочисленной толпы. Честно признаться, поклонниками нас, стоящих за оградой людей, назвать трудно. Что уж говорить, даже ведущий путал имена и не признавал некоторых участников действа. Обычные зрители и вовсе не знали половину проходящих по этой огненно-красной дорожке героев. К счастью, настроение задавали волонтеры, которые встречали всех радостными криками и бурными аплодисментами. При этом большинство зрителей стояли смирно и ждали хоть кого-то известного. И вот первые радостные крики! Грациозной походкой начала свой путь народная артистка России Лариса Удовиченко. В шикарном красном платье в пол, с изящной прической и голливудской улыбкой! Она махала нам, была довольна происходящим и собой. Настоящая актриса! Вот захлопали приятные дамочки пожилого возраста, стоящие рядом. Кстати, они выиграли пригласительные на церемонию открытия прямо на площади за полчаса до начала мероприятия, но занимать места в зале почему-то не спешили. Я перевела взгляд в сторону авто. Из него вышел народный артист РСФСР Сергей Шакуров, который, между прочим, прямо на открытии получил статуэтку золотого сарматского льва за вклад в киноискусство. Восторженно встретил Оренбург и народную артистку РСФСР Валентину Талызину, и актера театра и кино Артура Смольянинова, и писательницу Марию Трауб, а также других участников кинофестиваля…

Стоит отметить, известные личности шли по красной дорожке совершенно по-разному. Кто-то стремился быстрее исчезнуть из поля зрения толпы, кто-то пританцовывал под барабанную дробь, кто-то снимал себя на камеру. А мы, простые смертные, стояли за изгородью и любовались ими, известными и неизвестными нам артистами.

## ЗВЕЗДНЫЙ АВТОБУС

Увидев всех участников красной ковровой дорожки, наполненная эмоциями и настроенная на интересный вечер, я осталась ждать продолжения праздничных мероприятий. Спустя некоторое время неожиданно для себя увидела большой автобус золотого цвета с важной надписью VIP. Сообразив, что к чему, начала двигаться вслед за ним. И не ошиблась. Пока народ праздно гулял, забыв про артистов, эти самые артисты уже без всяких изгородей и охраны стояли с обратной стороны здания и... ждали своего автобуса!

Немного растерявшись, я встала рядом. Кто-то из звезд разговаривал по телефону, кто-то торопился выложить фото с мероприятия в социальные сети, кто-то давал автографы и фотографировался с поклонниками.

С надеждой на совместное фото с Артуром Смольяниновым я простояла около получаса. Но артист, видимо, уехал раньше, и счастье на меня не свалилось.

## БЕЗРУКОВ – В ОРЕНБУРГЕ!

Присутствие на церемонии красной ковровой дорожки кинофестиваля заставило меня внимательно изучить афишу. Мой выбор пал на фильм Анны Матисон «После тебя». Ведь представить ленту обещал Сергей Безруков! Народный артист России исполнил в картине главную роль, а режиссером и одним из сценаристов стала его супруга Анна Матисон.

В общем, я решила во что бы то ни стало увидеть воочию звезду «Бригады», «Есенина» и других известных кинолент. Каково же было разочарование, когда я узнала, что билетов на специальный внеконкурсный показ фильма в продаже нет. И купить их нельзя ни за какие деньги, потому как вход в зал - строго по пригласительным, которые получили студенты Оренбургского государственного института искусств им. Л. и М. Ростроповичей, молодые актеры оренбургских театров, руководители и участники творческих коллективов и другие… Так и хочется добавить «официальные лица».

Мне удалось попасть на заветное мероприятие как представителю СМИ.

## НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!

Несмотря на то что показ фильма «После тебя» состоялся в будний день, да еще 1 сентября, да в дневное время, в 14.00, свободных мест в зале не было. Мне повезло: я сидела в первом ряду, прямо напротив микрофона, подготовленного для героя дня - Сергея Витальевича Безрукова.

**Следите за новостями, смотрите хорошее кино, посещайте спектакли. И знайте: встретить звезду можно, стоит только очень этого захотеть!**

Артист вошел в зал в сопровождении президента фестиваля Татьяны Воронецкой. И скромно занял одно из крайних мест в середине зала. Все, кто сумел быстро сообразить, сделали несколько кадров с актером.

На сцене Сергей Безруков отметил, что приезжает в Оренбург не впервые. В этот раз он посетил школу имени Героя России Александра Прохоренко в селе Городки Тюльганского района, побывал в детском лагере «Солнечная страна» и в президентском кадетском училище. Безруков уверен, что нам, оренбуржцам, есть чем гордиться.

Все это время у меня в голове крутилась только одна мысль: «А разве я до этого никогда не видела Безрукова?» Казалось, что он такой знакомый, ничуть не отличается от экранного образа...

Потом Безруков читал стихи. Артистично, с чувством, с толком, с расстановкой. С паузами и жестами. Эмоциональный, чувственный актер не просто декламировал. Он выложился на все сто, и мы, зрители, это почувствовали, за что наградили артиста аплодисментами.

## «ПОСЛЕ ТЕБЯ»

Главный герой фильма «После тебя» - артист балета и признанный гений Алексей Темников в исполнении Сергея Безрукова - после серьезной травмы вынужден перебраться в провинцию и забыть о блистательной карьере. Он - гений, который не оставит после себя ничего. Эта мысль не дает герою покоя. Темников мечтает поставить балет и готов жертвовать всем ради своей цели. Семьей, здоровьем. Даже собственной жизнью. После просмотра невольно задаешься вопросом: «А что останется в этом мире после меня?»

## РУССКИЙ ДИ КАПРИО

В переполненный от просмотра ленты эмоциями зал Безруков вошел под нескончаемые аплодисменты.

После фильма мы еще больше уважали, ценили звезду и теперь точно понимали, что перед нами - самый настоящий артист!

За вклад в киноискусство Безруков получил статуэтку золотого сарматского льва из рук президента фестиваля Татьяны Воронецкой. И сообщил, что этот лев стал его первой кинонаградой.

Безруков покинул сцену, и зал как будто осиротел.

## СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ

Народный артист России произвел на меня впечатление открытого и жизнерадостного человека. Он, несмотря на усталость, был вежлив и приветлив с публикой. После небольшой пресс-конференции, где актер рассказал о своем герое как о сложном, многогранном персонаже и поделился творческими планами, большая часть журналистов уехала. Осталось всего несколько человек, включая меня. Мы прождали звезду больше часа. Организаторы и охрана артиста недоумевали и удивлялись нашей настойчивости. Но мы не сдавались. Хотя, чем дольше ждали, тем больше понимали, что шансов на фото практически нет. Ведь всем было известно, что Безруков торопится на самолет. Я заняла позицию прямо у входа в комнату, где находился артист. «У меня будет селфи с дверью и Безруковым» - шутила я. И ожидание оказалось не напрасным. Артист, к удивлению собственной охраны, с радостью сфотографировался со мной и всеми желающими.

С момента окончания просмотра фильма прошло почти два часа. Но преданные фанаты ждали своего героя у входа в здание кинотеатра. Им не удалось попасть в зал, но увидеть актера они смогли. И Безруков не отказал поклонникам в фотографиях и автографах.

P. S.: К сожалению, попасть на другие мероприятия фестиваля мне не удалось. Но на следующий год всех нас ждет юбилейный, десятый кинофестиваль. А значит, еще будет возможность прикоснуться к прекрасному и встретиться с любимыми артистами! И я уж точно не пропущу ни один показ!

*Анна ГАЛУЗИНА.*

### НАГРАДЫ НАШЛИ ГЕРОЕВ

В международной конкурсной программе 2016 года были представлены 10 фильмов, столько же кинолент участвовало в конкурсной программе российского кино «Сплетенные параллели».

**Призы международного конкурса** распределились следующим образом:
Лучший фильм - «Я здесь» (Латвия).
Лучший режиссер - Марцин Кошалька (фильм «Красный паук», Польша - Чехия - Словакия).
Лучшая мужская роль - Эмир Хаджихафизбегович (фильм «Таковы правила», Хорватия - Босния - Македония - Германия - Сербия).
Лучшая женская роль - Элина Баска (фильм «Я здесь», Латвия).

**Призы российской программы «Сплетенные параллели»:**
Лучший фильм - «Огни большой деревни» (режиссер Илья Учитель).
Лучший режиссер - Виталий Суслин (фильм «Дефиле»).
Лучшая мужская роль - Илья Антоненко (фильм «Психи», режиссер Алексей Китайцев).
Лучшая женская роль - Варвара Щербакова (фильм «Тень», режиссер Дмитрий Светозаров).

**Приз губернатора Оренбургской области** им. А. Саморядова за лучший сценарий получил фильм «Райские кущи» (режиссер Александр Прошкин).
**Приз генерального спонсора фестиваля - клубного комплекса «ЯР»** за лучший фильм вручен ленте «Я здесь» (режиссер Ренарс Вимба, Латвия).

№35 (1 105) 06.09.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

# Сударыни состязаются в спорте

**Спортсменки, активистки и просто красивые женщины в 11-й раз приняли участие в фестивале «Оренбургская сударыня». В разных видах спорта состязались более 250 человек из 24 городов и районов области.**

Участницы фестиваля - представительницы различных профессий, многодетные мамы и даже бабушки, увлекающиеся спортом и танцами.

С каждым годом фестиваль женского спорта привлекает все больше участниц, расширяется его география.

Побороться за лидерство и получить заряд бодрости - вот главные цели спортсменок-любителей.

Основная цель мероприятия - привлечение к регулярным занятиям физкультурой и спортом женщин всех возрастов и профессий.

Через две недели Лариса Альмухаметова ожидает рождения второго внука. И мечтает, что он будет гордиться спортивной бабушкой.

Сегодня в некоторых городах и районах Оренбуржья по примеру областных соревнований проводятся местные. Набирает популярность, например, «Сорочинская сударыня».

Новотройчанка Лариса Альмухаметова - «сударыня» со стажем. Она бессменная участница всех 11 фестивалей.

- Остались незабываемые восторженные впечатления от самого первого фестиваля, который проходил в Ташле. Так и затянуло. Я тогда познакомилась там с 55-летней женщиной, которая соревновалась сразу во всех видах спорта. И загадала на будущее достичь ее результата, так же, как она, поддерживать спортивную форму до 55 точно, а лучше - дольше. Сейчас мне 45, и сомнений в том, что поставленная цель будет достигнута, не возникает, - говорит Лариса.

На протяжении трех дней «сударыни» выявляли сильнейших в волейболе, настольном теннисе, спортивной аэробике и дартсе. Отдельным пунктом программы стал конкурс художественной самодеятельности на тему «Мы любим спорт».

Несмотря на то что соревнования носят любительский формат, во время фестиваля разгорались нешуточные страсти, участницы отчаянно сражались за каждый балл, за каждое очко.

В итоге кубок победителей среди городских команд так же, как и в прошлом году, достался орчанкам. Спортсменки из Орска завоевали больше всего наград во всех видах спорта. Второе и третье места - за командами из Оренбурга и Сорочинска.

Среди сельских команд конкуренция оказалась особенно высокой. Но результат тоже повторился. Первое место уже третий год подряд заняли «сударыни» из Оренбургского района. Серебро и бронза достались командам из Первомайского и Грачевского районов.

## БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ И... ПОБЕЖДАТЬ!

Учительская спартакиада, туристический слет, «Мама, папа, я - спортивная семья», «Лыжня России», «Кросс нации» - это далеко не полный перечень спортивных мероприятий, в которых практически круглый год успешно участвует капитан команды Оренбургского района Светлана Фогель.

Светлана возглавляет команду своих «сударынь» уже восемь лет. Наверно, потому и семья у нее по-настоящему спортивная! Супруг Алексей играет в волейбол за свое предприятие, старший сын Александр в 2015 году стал чемпионом России по прыжкам в высоту, а младшенький Евгений не только увлекается спортом по примеру родителей, но и принимает участие в творческих проектах. В этом году занял первое место и получил президентский грант за проект «Я - гражданин России».

Почти все участники небольшой сплоченной команды Оренбургского района - педагоги. Ирина Иванченко преподает аэробику в спортивной школе, Галина Ширяева - учитель физкультуры, Любовь Бережнова работает в начальных классах. Юлия Сысоева блестяще преподает русский язык и литературу, доказательство тому - стобалльный результат на ЕГЭ в этом году у одного из ее учеников. Любовь и Юлия - обладатели президентских грантов. Несмотря на занятость, все женщины между работой, семьей и детьми находят время для тренировок.

- Один мой ученик однажды сказал, что хочет, как Любовь Васильевна, бегать, прыгать и никогда не стареть! Это самая высокая похвала для меня, выше и дороже всех остальных. Мои мальчишки и девчонки всегда за меня болеют, провожают и встречают с соревнований, - рассказывает Любовь Бережнова.

В этом году Любовь Васильевна выпустила четвероклассников и снова набрала первоклашек. И намерена приобщать их к здоровому образу жизни. Причем не на словах, а на деле. Педагог вместе с детьми и на стадионе, и в походе, и в спортивном зале, и на беговой дорожке.

- Силу соперников нельзя недооценивать, - уверены победительницы. - Многие команды выступали достойно. Мы сделали упор на аэробику, и наши девочки не подвели!

Самым сложным для команды Оренбургского района оказался конкурс художественной самодеятельности. Женщины представили видеофильм об отправлении нашей команды на олимпиаду в Рио - и впервые попали в тройку лидеров, уступив лишь Грачевскому району.

Все выходные и праздничные дни в семьях спортсменки-любители проводят активно и считают, что секрет сохранения хорошей физической формы прост: нужно найти для себя занятие, которое будет приносить удовольствие. Неважно, лыжи это будут, легкая атлетика, плавание, бег, волейбол или что-то другое. Главное - не лениться. Ведь когда занятия спортом становятся системой, прожить без них уже невозможно.

*Ирина ФООС.*

> Женщины с активной жизненной позицией собственным примером доказывают, что, занимаясь спортом, можно достичь очень многого. И заряжают стремлением к здоровому образу жизни свои семьи. А это значит, что у Оренбургской области большое будущее!»
>
> *Ольга ХРОМУШИНА, инициатор фестиваля женского спорта «Оренбургская сударыня», председатель областного Совета женщин.*

ПРОЕКТ

## Оренбург на купюрах не появится

**Банк России опубликовал список финалистов конкурса по выбору символов для новых банкнот достоинством 200 и 2 000 рублей.**

От Оренбургской области на участие в конкурсе было заявлено несколько символов: мост через Урал, оренбургский пуховый платок и стела «Европа - Азия». Однако во второй тур наш регион не прошел, так как наши символы не набрали достаточное количество голосов.

Наибольшую поддержку жителей страны получили Золотые ворота и Успенский собор г. Владимира, Мамаев курган и скульптура «Родина-мать зовет!» г. Волгограда, космодром «Восточный» и мост на остров Русский, озеро Байкал, Казанский кремль и Казанский федеральный университет, Нижегородский кремль и Нижегородская ярмарка, музей-заповедник «Кижи» г. Петрозаводска, Памятник затопленным кораблям и Херсонес Таврический г. Севастополя, Свято-Троицкая Сергиева лавра г. Сергиев Посад и олимпийский стадион «Фишт» и курорт «Роза Хутор» г. Сочи.

Второй этап конкурса проходил с 5 по 30 августа в форме социологического опроса, его провел фонд «Общественное мнение». Репрезентативная выборка охватила всю территорию России - от Сахалина до Калининграда. В ней приняли участие 6 000 респондентов из населенных пунктов всех типов - от сел до городов-миллионников.

Опрос проводился в два этапа. В ходе первой волны из 49 городов были отобраны 20 наиболее популярных, а в ходе второй волны на основе выбора россиян была сформирована финальная десятка.

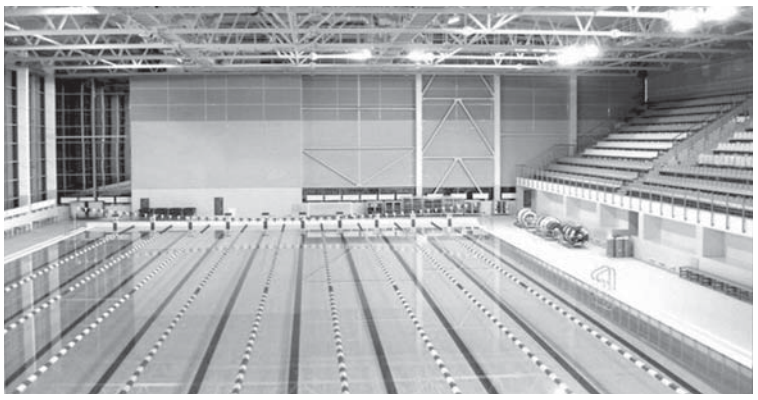
5 сентября 2016 года стартовал третий, заключительный этап отбора символов для будущих банкнот. В ходе него из 10 претендентов россиянам предстоит выбрать два.

На финальном этапе ожидается нешуточная борьба, в которой все может решить один голос.

Сделать свой выбор можно несколькими способами. Основной и самый простой - проголосовать на сайте Твоя-Россия.рф до 12.00 7 октября 2016 года. Можно также прийти 1 октября на день открытых дверей в территориальное учреждение Банка России и оставить свой голос, заполнив анкету.

Общероссийский отбор символов для новых банкнот достоинством 200 и 2 000 рублей был инициирован Банком России. Самостоятельно решить, что должно быть изображено на новых денежных знаках, россиянам предложено впервые в истории.

*Инга ПРОХОРОВА.*



**Памятный камень на пустыре, отведенном для строительства Дворца водных видов спорта, вполне можно считать памятником всем нереализованным проектам.**

# «Гладко было на бумаге...»

**В последние несколько лет оренбуржцы стали свидетелями зарождения многих грандиозных проектов. Но жизнь внесла свои коррективы, и большинство планов так и остались планами. Редакция «ОС» поинтересовалась судьбой уникальных и социально значимых объектов в Оренбурге.**

### КАПСУЛА НА ПАМЯТЬ

Более двух лет назад любители плавания в Оренбурге ликовали, узнав, что в городе вот-вот начнется строительство Дворца водных видов спорта. Проект, представленный инвесторами, выглядел впечатляюще. В спорткомплексе планировалось открытие трех олимпийских плавательных бассейнов. Здесь можно было бы организовывать занятия спортивным и синхронным плаванием, водным поло. Кроме того, предполагались проведение СПА-процедур и работа фитнес-групп. Возведение объекта должно было начаться на одном из пустырей в Северном жилом массиве. В сентябре 2014 года даже был дан старт строительству, торжественно заложили памятную капсулу. К сожалению, на этом все и закончилось. Пустырь по сей день пустует. А здание грандиозного спорткомплекса можно увидеть только на картинке. Специалисты Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области объясняют, что судьба этого объекта пока непонятна. Ведутся переговоры с инвесторами, так как проект должен был реализовываться в рамках частно-государственного партнерства. Дата начала строительства неизвестна.

### ПОД СТАРЫМ КУПОЛОМ

Разговоры о необходимости открытия в Оренбурге современного стационарного цирка ведутся уже около 10 лет. Ведь наш город - один из немногих областных центров России, где до сих пор нет круглогодичного цирка. Нынешнее здание, построенное в середине прошлого века, работает только в теплое время года. И вот в прошлом году о возведении нового цирка заговорили всерьез. Летний сезон - 2015 в старом здании на улице Кобозева объявили последним в истории, а на карте обозначили место под новый развлекательный объект в 15-м микрорайоне. По проекту новый цирковой зал должен быть максимально комфортным для 1 500 зрителей. Удобные кресла, широкие проходы, отдельный сектор со специальной инфраструктурой для людей с ограниченными возможностями здоровья… На деле оказалось не все так красочно. В середине лета старое здание вновь распахнуло свои двери для любителей циркового искусства, и разговоры о новом цирке прекратились.

- В этом году была серьезная перестановка кадров в Росгосцирке. Это и затормозило реализацию масштабных планов в нашем городе. Ведь строительство нового здания зависит от финансирования из федерального бюджета, - объясняет директор Оренбургского государственного цирка Евгений Терещенко.

### НЕ ДО КУКОЛ!

Не реализован и еще один культурный проект - театральный центр для детей и молодежи. По задумке, которая была озвучена два года назад, именно в центр для детей и молодежи должен был превратиться областной театр кукол. В новом центре планировалось организовать три зала: семейный на 200-250 мест, молодежный зал-трансформер на 100-150 мест и детский зал для интерактивных представлений на 80 мест.

- Гладко было на бумаге, да забыли про овраги! Насколько мне известно, все застыло сразу после выбора территории под строительство. А потому мы работаем и в ближайшее время продолжим ставить спектакли в старом здании, - говорит временно исполняющий обязанности директора Оренбургского государственного театра кукол Рашит Хабибуллин.

### ПРОБКА ВМЕСТО РАЗВЯЗКИ

На бумаге остался и проект, согласно которому Оренбург должен был избавиться от пробок на одном из самых проблемных перекрестков города - пересечение ул. Шевченко и пр. Победы. Строительство спасительной двухуровневой развязки здесь должно было начаться в 2015 году. Однако до сих пор никакой стройкой на проблемном перекрестке и не пахнет. Как и прежде, горожане вынуждены простаивать здесь длительное время.

- Этот вопрос сдвинуть с мертвой точки не позволяет отсутствие финансов. Сейчас денежные средства направляются на решение более важных проблем, - прокомментировали в администрации г. Оренбурга.

### МНОГОСТРАДАЛЬНАЯ ПОЛИКЛИНИКА

Новое лечебное учреждение должно было появиться на месте бывшей гостиницы «Баку» на проезде Нижнем. Еще в 2012 году здание было выкуплено у владельца для того, чтобы перенести в него поликлинику №5 для взрослых, а освободившиеся площади передать детской поликлинике №9. Однако приобретенное здание оказалось довольно сложно приспособить под лечебное учреждение. Оно нуждалось в глобальном ремонте и перепланировке. А работа эта, как известно, трудоемкая и дорогостоящая.

- Чтобы ввести в строй новое здание, необходимы десятки миллионов рублей. Работы осуществляются по мере поступления средств. Определенные сдвиги есть, но говорить об открытии поликлиники пока рано, - сообщил главный врач ГАУЗ «ГКБ №6» г. Оренбурга Александр Карпов.

***

Грандиозные проекты, застывшие на бумаге, можно перечислять еще долго. В их числе и новое здание областной детской больницы, и аквапарк, и многоуровневые парковки в центре города, и новый Храм Петра и Февронии, и многое другое. А причина в задержке воплощения всех планов в жизнь одна - отсутствие средств.

*Марина СЕНЧЕНКО.*

ЗДОРОВЬЕ

## Пора прививаться от гриппа

За счет средств федерального бюджета в Оренбургской области планируется привить 660 тысяч человек, относящихся к группе риска. Поставка вакцины в регион уже начата. На данный момент получено 246 тысячи доз для иммунизации взрослого населения и 96 тысяч доз для детей.

Современные вакцины против гриппа производятся по новым технологиям, включают в свой состав именно те варианты возбудителей гриппа А и В, которые будут определять заболеваемость гриппом в эпидемический сезон. Обязательно в состав вакцин входит тип H1N12009, который в последние годы дает наиболее выраженное клиническое течение и осложнения.

Всего в этом году в стране от гриппа привьют не менее 44 млн человек. Поставка вакцины в необходимом количестве во все регионы будет осуществлена до 1 октября. Прививки должны быть закончены к началу декабря, к пику заболеваемости ОРВИ и гриппом.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

## Пенсионеры садятся за компьютеры

Обучение компьютерной грамотности до конца 2016 года пройдут 1 060 неработающих граждан пожилого возраста. Социальная программа по повышению компьютерной грамотности пенсионеров реализуется в Оренбуржье второй год подряд. Средства на эти цели выделяются из бюджета Оренбургской области и Пенсионного фонда России.

Образовательными программами предусмотрены занятия по преодолению психологического барьера использования компьютера, знакомство с компьютерной техникой, обучение работе с клавиатурой, папками и файлами, работа в сети Интернет, в том числе формирование навыков, необходимых для получения государственных услуг в электронном виде.

По окончании курса выпускники сдают итоговое тестирование и получают документ об обучении.

Все пенсионеры, желающие научиться пользоваться компьютером, могут обратиться в комплексные центры социального обслуживания населения.

*Марина ПЕТРЕНКО.*

№35 (1 105) 06.09.16 Оренбургская Сударыня www.orsud.ru

**Просматривая литературу о природных достопримечательностях Оренбургской области, я наткнулся на упоминание о Синих горах. Иногда встречалось название Синие камни. Синие горы в равнинном, преимущественно желто-буром, выгоревшем на солнце Оренбуржье… Это взрывало воображение, звало в поход к загадочному и неизвестному. К тому же краеведы утверждали, что горы сложены из розовых доломитов. Представляете, Синие горы розового цвета? Чтобы ответить на этот вопрос самому себе, пришлось отправиться и посмотреть на эти самые горы-камни воочию.**

# Загадки Синих гор

**На карте Синие горы я не нашел, отыскал лишь месторасположение - междуречье рек Малый Юшатырь и Чебенька в Тюльганском районе. Информации маловато, зато почувствовал себя в некотором роде первооткрывателем. Искать горы я решил с юга, от деревни Ключи. Маршрут движения: Оренбург - Сакмара - Григорьевка - Ключи.**

## ПУТЬ ПО НАИТИЮ

День выдался жаркий. Я ехал по Великой европейской равнине, минуя Астрахановку, Благодарное, Благовещенку, в направлении Ключей, оглядывая проплывающие за окном пейзажи.

Дымный, не остывший за ночь горизонт постепенно открывал новые картины, одну интереснее другой. На подъезде к Ключам вдалеке стали проглядывать первые гряды седых Уральских гор. Судя по расстоянию, возвышались они уже в Башкирии. А мне предстояло искать Синие горы здесь, в Оренбуржье.

Меня очевидно вело провидение - настойчиво, нетерпеливо, к новым, сугубо самостоятельным открытиям. Готовясь к поездке, я определил, что горы находятся около реки Чебеньки, потому передвигаться старался вдоль вяло текущего ручейка. Где-то здесь я и предполагал отыскать фантастические Синие горы. И нисколько не сомневался в том, что найду их. Но вдруг ручейков оказалось два, причем за вторым дорога разветвилась на две стороны. Накатанная колея свернула влево, а заросшая, едва проглядывающая сквозь траву, звала меня вправо. Это смущало, но, следуя карте и интуиции, я все-таки двинулся вправо.

## НА СЛУДНОМ ГРЕБНЕ

Дорога, то проявляясь, то исчезая, тащилась вдоль притока Чебеньки, и никаких признаков гор не наблюдалось. Вот тут-то и появилось желание обсудить с кем-нибудь дальнейшее движение. Увы, в долине, лежащей на границе Оренбуржья и Башкирии, людей по определению быть не могло. Потому радость от появившегося вдалеке стада описать трудно. На мое счастье, пастух оказался довольно осведомленным и охотно показал путь на Синие горы. Ехать пришлось мимо кладбища, дорога окончательно потерялась, я вынужден был пробираться по траве, выросшей на обильных весенних дождях почти с «Ниву» высотой. Автомобиль неуклюже покачивался на невидимых колдобинах. В тени разросшихся американских кленов вблизи кладбища угадывались полуразвалившиеся стены неизвестного сооружения - последнее, что осталось от стоявшей здесь деревеньки.

Деревня умерла, как умерла и дорога, к ней ведущая, только на карте Оренбургской области остался черный пунктирчик, намекающий, что когда-то здесь была жизнь.

Наконец, уже поднявшись на первый пригорок гряды, я наткнулся на твердую дорогу. Кто накатал эту горную колею, ведущую в тупик - к руслу реки и старым могилкам? Наверно, любители прокатиться по неизвестным ранее местам и полюбоваться мягкими предуральскими пейзажами. Во всяком случае, мне самому очень по душе прогулки по такой верхотуре.

Я ехал по самой вершине гряды. По обеим сторонам простирались долины со скошенными луговинами и цветущим подсолнечником. По долинам бежали, разыскивая дорогу к морю, узкие полоски зелени, поднявшейся по ручьям и оврагам. Замыкали впадины бурые, испещренные зеленеющими вмятинами холмистые гряды. Помимо Синих гор мне предстояло в этом же месте найти горы Слудные. Сначала я предположил, что живописные холмы за долиной и есть эти самые горы. Но лысые гряды не соответствовали описаниям, которые я изучил перед поездкой. Курганистые вершины несли на себе круглые, словно от взрыва невесть откуда залетевшего снаряда воронки, озероподобные впадины. Все это элементы карстового ландшафта, который образовался при растворении водой известняка и гипса, из которых и сложены Слудные горы.

## НА ПОДСТУПАХ К ЗАГАДКЕ

Я медленно продвигался по горной дороге, фотографировал и не жалел о том, что не стал выяснять кратчайшую дорогу к Синим горам и сделал немалый крюк. Горы медленно выплывали из дымки, висевшей у горизонта. Они были ниже гряды, по которой я пробирался, лежали почти перпендикулярно к ней, поперек широкой лощины, и несли на своем хребте живописные каменные гребни, скальные останцы, как их называют геологи, высотой до четырех метров. Вопреки ожиданиям, издали горы казались бурыми. Я мысленно усмехнулся. Не камни, а просто хамелеоны какие-то!

Примерно посередине Синие горы были перерезаны речкой Чебенькой. Оказалось, что мой ориентир был верным, только горы оказались выше по течению, практически у самого истока, и напоминали гигантских динозавров - кентрозавров с шипами и пластинами вдоль позвоночника, шедших друг за другом на перевал хребта и припавших в изнеможении к прохладной земле под испепеляющим оренбургским солнцем.

Камни при близком рассмотрении оказались причудливо раскрашены. Верхние валуны, расположенные ближе к «голове» лидирующего доисторического чудища, фактически на горах Слудных, были сплошь покрыты узористой накипью лишайников преимущественно серо-голубого цвета, перемешанного с полянками желтого, рыжего и зеленоватого колера. Ниже по хребту Синих гор останцы были нежно-розовые, а наскальное покрытие из лишайников - ярко-рыжее и серое. В общем, автор названия гор поскромничал, на самом деле в запасе у него был очень широкий диапазон цветов и оттенков.

Налюбовавшись древними скалами, неприкрытыми отложениями пермского периода палеозоя и последующих тысячелетий, я вернулся к изначальному смыслу поездки - найти простой и понятный путь на Синие горы. Поднявшись назад, на гребень, я обнаружил небольшой карьер, где добывался известняк, и выехал на накатанную дорогу, ведущую в сторону деревни Ключи. Каменная колея, которая привела меня к Синим горам, миновав карьер, убежала дальше по гряде, на северо-запад, к автодороге Ключи - Репьевка - Троицкое.

Скатившись вниз по живописной, заполненной смешанным лиственным лесом лощине, километра через два я очутился у той самой развилки за вторым ручьем, откуда, собственно, и начались мои поиски пути на Синие горы. Путешествие получилось захватывающим, почти как путь из варяг в греки.

## ВИД С АЛЕБАСТРОВОЙ

На половине пути из Ключей в Репьевку, слева от трассы, находится самая высокая точка этой местности - гора Алебастровая. Она возвышается над морем на 409 м. Оттуда мне, естественно, захотелось осмотреть окрестность. На самом подъезде к горе Алебастровой я обнаружил синий указатель к роднику. Жара и блуждания по горным увалам довели мою кровь почти до точки кипения. Я с радостью крутанул руль влево. Метров через восемьсот у дороги я увидел серую мраморную плиту-памятник, как на кладбище. Оказывается, здесь находился, а в 1966 году был снесен хутор Ольгинский, названный так в честь княгини Ольги, супруги великого князя киевского Игоря.

Неподалеку из-под купола ничем не примечательного холма бьет освященный родник святой равноапостольной княгини Ольги. Источник благоустроен, рядом сделана круглая купель с проточной водой. Я выпил несколько стаканов. Купаться не стал, но умылся в купели, и случилось чудо: усталость ушла из меня, будто и не было трудного дня на изнурительной летней жаре, я снова готов был к дороге, к замечательным открытиям и впечатлениям.

*Юрий ПОЛУЭКТОВ.*

НОВОСТИ

## Хрюша и Степашка будят детей

Герои легендарной программы «Спокойной ночи, малыши!» теперь не только укладывают детей спать. С 1 сентября они будят ребят в детский сад или школу в новой программе «С добрым утром, малыши!». Создатели программы приготовили массу сюрпризов. Так, к Филе, Степашке и Каркуше будут приходить интересные гости. В рамках передачи зрителей-детей ждут полезные мастер-классы и уроки, мультики. Песню к заставке программы «С добрым утром, малыши!» написал и исполнил лидер группы «Ленинград» Сергей Шнуров.

## Джеки Чан получит почетный «Оскар»

Известный во всем мире мастер боевых искусств и прославленный актер Джеки Чан получит премию «Оскар» за выдающийся вклад в кинематограф. Церемония вручения премии Американской академии кинематографических искусств и наук пройдет в Лос-Анджелесе 12 ноября. В последние несколько лет премия «За заслуги в кинематографе» носит особую значимость для общественности и самих актеров, ведь только из-за нее организаторы создали специальный вечер после основной части церемонии.

## У Большого театра теперь собственный видеоканал

Видеосервис Большого театра стал первым проектом, реализованным для учреждений культуры в области интерактивного телевидения. Создан при участии компании BBC. Видеоканал Большого театра уже работает, на нем зрители могут увидеть фестивальные, премьерные показы, исторические постановки в записи, эксклюзивные материалы. Проект Большого театра уже назвали уникальным, поскольку он стал первым в России.

## «Игру Престолов» снова включили в Книгу рекордов

Телесага «Игра престолов» окажется на страницах Книги рекордов Гиннесса 2017 года из-за самого большого количества нелегальных скачиваний. Сериалу уже четвертый год подряд удается удерживать титул самого «пиратского» телепроекта. В прошлом году «Игра престолов» установила еще один рекорд, став номинантом на премию «Эмми» в 23 категориях и победив в 12 из них.

# ТЕЛЕСКОП

**Все интересное о кино и телевидении**

# «Нужно помнить, что жизнь – бумеранг»

**Группа IOWA стремительно ворвалась на российскую эстраду. Хиты «Улыбайся», «Простая песня», «Маршрутка» регулярно звучат во всех эфирах. А в новом российском мультфильме «Волки и овцы: бе-е-езумное превращение» голосом солистки коллектива Кати Иванчиковой заговорила овечка Лира.**

**- Катя, Вы уже шесть лет живете в Петербурге. Вам нравится город?**

- Очень. Петербург наполнен атмосферой творчества. Неслучайно сюда стекаются талантливые люди со всей страны. А мы с моей подругой-художницей подумываем открыть собственную выставку.

**- А Вы сами рисуете?**

- Да. Неплохо получаются графика и акварель.

**- Вы никогда не жалели о какой-нибудь слишком личной фразе в своих песнях?**

- Иногда слова приходят сразу. В большинстве случаев я даже не выбираю тему. Когда-то мы договорились, что в наших текстах будет место для иронии. Например, благодаря фильму «Любовь и голуби» родилась шутливая песня «Ищу мужа». То, что мужчин не хватает и многие женщины не могут создать семью, - печально. По этому поводу можно плакать, а можно смеяться. Столько «депрессухи» вокруг, что хочется как-то разрядить обстановку. А еще мне очень нравится разговаривать со зрителями.

**- Этим Вы кардинально отличаетесь от Земфиры, с которой Вас сравнивали. Кстати, она как-то повлияла на Ваше творчество?**

- В 15 лет она меня вдохновила сесть и написать свою первую песню «Ты мой хороший». Потом я встретила Леню (теперь он мой муж, соавтор и гитарист группы IOWA), мы стали экспериментировать с тяжелым роком, собрали команду. Такой манере исполнения меня никто не учил, хотя я занималась в музыкальной школе в родном городе Чаусы пять лет: три года по классу фортепиано и два - по классу академического вокала. У меня был замечательный преподаватель по вокалу. В каждом проекте я чему-то учусь: работать с микрофонами, камерами, танцорами. В артистическом плане мне много дал мюзикл «Пророк», где я сыграла одну из главных ролей. А еще научилась работать в коллективе, не тянуть одеяло на себя.

**- Вы суеверны?**

- Нет, я верю в Бога. Часто мы слышим слова, но не готовы воспринимать их. «Не трогай розетку, не трогай розетку!» «А, так вы об этом?» - когда уже больно. Так в меня однажды попали слова «Нужно научиться отдавать». В жизни действует принцип бумеранга: с каким зарядом отдал, с таким и получил. Но если человек не отдает вообще, его жизнь превращается в стоячее болото. Все взаимоотношения между людьми построены на постоянном обмене - мыслями, чувствами, поступками.

**- У Вас явный талант убеждать.**

- На самом деле многие люди все это знают сами. Но тяжело принимать решения, легче плыть по течению. Мне же приятнее задавать тон и настраивать других на свою волну. Нельзя позволять, чтобы кто-то придавливал тебя своим негативом, неудачным опытом.

**- Где Вы научились шить?**

- Когда приезжаешь в чужой город со ста долларами в кармане, от которых в результате обмена остается десять, приходится многому научиться. Есть мечта, много амбиций, а денег нет. Вот тогда и рождаются самые яркие идеи. Я писала гораздо больше песен, когда у меня не было денег даже на метро.

**- У Вас особая манера исполнения. Вы сознательно так необычно произносите гласные звуки и расставляете акценты?**

- Да, я очень много внимания уделяю фонетике. Делаю заготовки на тарабарском английском, а потом на этот звук накладываю русские слова. Через гласные и согласные передается настроение. Например, в припеве «Маршрутки» слова катаются, словно шары. Мне важно, чтобы текст звучал очень мягко.

**- Весной на экраны вышла семейная комедия «Волки и овцы: бе-е-езумное превращение», в которой Вашим голосом говорит овечка Лира. Какие впечатления от этого проекта?**

- Я рада, что меня пригласили. Мы с Лирой даже чем-то похожи. Готовясь к озвучиванию, я пересмотрела советские мультфильмы. Дуэт Румяновой и Папанова в «Ну, погоди!» просто невероятен!

**- Финальную песню к мультфильму «Оставайся собой» написали не Вы. Непривычно было работать с чужими текстом и музыкой?**

- Текст песни перевели с английского, я лишь попросила заменить кое-какие слова, чтобы появились мои фирменные округлые звуки и мягкое исполнение. Сама песня очень добрая и в хорошем смысле наивная.

**- В мультфильме главный герой Волк борется за свою любовь. А Вы совершали безумные поступки ради любви?**

- Конечно. Когда Леня, еще в Могилеве, пришел на первую репетицию, я поняла, что он увезет меня из этого города. Согласиться на переезд в Петербург со ста долларами в кармане - чистое безумие. Зато потом произошли невероятные вещи, которые перекрыли все неприятности.

*По материалам vokrug.tv.*

# Добронравов продюсирует новый фильм о любви в деревне

**Заканчиваются съемки нового фильма о деревенской любви и ревности «Жили-были». Одна из главных ролей досталась звезде сериала «Сваты» Федору Добронравову. Также актер стал продюсером фильма.**

Съемочная группа работает в деревне Шондовичи Ленинградской области. Проект планируется закончить в середине сентября. Сюжет фильма расскажет о любовном треугольнике, в котором два друга Леха и Гришка всеми силами добиваются расположения вдовы Татьяны. Добронравов уверен, что новый фильм поможет российскому зрителю стать добрее и простодушнее. В сюжете поднята важность таких ценностей, как честь, достоинство, чувство дружбы и любви к дому и родине. По словам актера, именно такие фильмы нужно транслировать по телевидению.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Телеканал «Доброе утро».
**09.00** Новости.
**09.15** «Жить здорово!». (12+).
**10.25** «Модный приговор».
**11.25** «Курбан-Байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети.
**12.00** Новости.
**12.15** «Мужское / Женское». (16+).
**13.20** «Время покажет». (16+).
**14.00** Новости.
**14.15** «Время покажет». (16+).
**15.00** Новости.
**15.15** «Время покажет». (16+).
**16.00** «Про любовь». (16+).
**17.00** «Наедине со всеми». (16+).
**18.00** Вечерние новости.
**18.20** «Время покажет». (16+).
**19.00** «Выборы 2016».
**19.50** «Пусть говорят». (16+).
**21.00** «Время».
**21.30** Т/с «Медсестра». (12+).
**23.35** «Вечерний Ургант». (16+).
**00.10** Ночные новости.
**00.25** «Про любовь». (16+).
**01.30** «Наедине со всеми». (16+).
**02.30** «Время покажет». (16+).
**03.00** Новости.
**03.05** «Время покажет». (16+).
**03.15** «Модный приговор».
**04.10** «Контрольная закупка».

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** «Утро России».
**09.00** Вести.
**09.15** «Утро России».
**10.00** «О самом главном». (12+).
**11.00** Вести.
**11.30** «Вести Оренбуржья».
**11.55** Т/с «Каменская». (16+).
**14.00** Вести.
**14.30** «Вести Оренбуржья».
**14.55** Т/с «Тайны следствия». (12+).
**17.00** Вести.
**17.25** «Вести Оренбуржья».
**17.50** «Прямой эфир». (16+).
**18.50** «60 Минут». (12+).
**20.00** Вести.
**20.45** «Вести Оренбуржья».
**21.00** Т/с «Жемчуга». (12+).
**00.00** «Специальный корреспондент». «Черные риелторы». (12+).
**01.00** Праздник Курбан-Байрам. Трансляция из Московской Соборной мечети.
**01.55** Т/с «Каменская». (16+).
**04.00** Т/с «Семейный детектив». (12+).

## КУЛЬТУРА

**07.00** Канал «Евроньюс».
**10.00** Новости культуры.
**10.15** «Наблюдатель».
**11.15** «Библиотека приключений».
**11.30** Х/ф «Человек-амфибия».
**13.05** Линия жизни. Владимир Коренев.
**13.55** Д/ф «Дом».
**14.50** Д/ф «Иоганн Кеплер».
**15.00** Новости культуры.
**15.10** Д/с «Танго. Аргентинская страсть».
**16.10** Д/ф «Александр Свирский. Защитник и покровитель».
**16.55** Д/ф «Дом Ритвельда-Шредер в Утрехте. Архитектор и его муза».
**17.10** Х/ф «Зеленый огонек».
**18.20** Д/ф «Татьяна Доронина. Да здравствует королева, виват!».
**19.15** «Спокойной ночи, малыши!».
**19.30** Новости культуры.
**19.45** Главная роль.
**20.05** «Сати. Нескучная классика...».
**20.45** «Правила жизни».
**21.10** Д/с «Музыкальная история».
**21.40** «Тем временем».
**22.30** Д/ф «Хулиган с Покровки».
**23.10** Д/ф «Гавр. Поэзия бетона».
**23.30** Новости культуры.
**23.45** Худсовет.
**23.50** Спектакль «Надежды маленький оркестрик».
**01.40** «Наблюдатель».
**02.40** М. Равель. Испанская рапсодия для оркестра.

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.00** «Туристический рецепт». (12+).
**06.15** Видеоблокнот. (16+).
**06.25** Д/с «Реальные истории». (16+).
**07.00** «Итоги недели». (16+).
**07.35** Видеоблокнот. (16+).
**07.45** «Мультсборник». (0+).
**08.15** Видеоблокнот. (16+).
**08.25** Д/с «Частная история». (16+).
**09.15** Трагикомедия «Отпуск в сентябре». (12+).
**10.30** Видеоблокнот. (16+).
**10.40** Трагикомедия «Отпуск в сентябре». (12+).
**12.00** Драма «Лекарь: ученик Авиценны». (12+).
**14.50** Видеоблокнот. (16+).
**15.00** Новости. (16+).
**15.15** «Розыгрыш». (16+).
**16.35** Видеоблокнот. (16+).
**16.45** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**17.00** Новости. (16+).
**17.15** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**18.00** «Дебаты». (16+).
**18.35** Видеоблокнот. (16+).
**18.45** «Вспомнить все». (12+).
**19.00** Новости. (16+).
**19.25** «Обратная связь». (16+).
**20.10** «Спортивное Оренбуржье». (12+).
**20.20** «Экономический клуб». (16+).
**20.45** «Правила игры в современном мире: о толерантности к лжи». (16+).
**20.55** «Медицинские новости». (12+).
**21.30** Новости. (16+).
**21.55** Комедия «Шаг навстречу». (12+).
**23.20** Д/с «Истории спасения». (16+).
**23.50** Видеоблокнот. (16+).
**00.00** Новости. (16+).
**00.25** Драма «В бегах». (18+).
**02.10** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**03.00** Комедия «Упакованные». (12+).
**04.25** Д/с «Частная история». (16+).
**05.10** Музыка на канале. (16+).

## ОРЕН-ТВ

**05.00** «Странное дело». (16+).
**06.00** «Документальный проект». (16+).
**07.00** «С бодрым утром!». (16+).
**07.30** «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
**08.30** «Новости». (16+).
**09.00** «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
**11.00** «Документальный проект»: «Убить Нострадамуса». (16+).
**12.00** «112». (16+).
**12.30** «Новости ОРЕН-ТВ за неделю». (16+).
**12.55** «Погода на неделю». (12+).
**13.00** «Званый ужин». (16+).
**14.00** Боевик «Грань будущего». (16+).
**16.00** «112». (16+).
**16.30** «Новости». (16+).
**17.00** «Тайны Чапман». (16+).
**18.00** «Новости». (16+).
**18.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**19.30** «Новости». (16+).
**20.00** Боевик «Мерцающий». (16+).
**21.50** «Водить по-русски». (16+).
**23.00** «Новости». (16+).
**23.30** «Новости». (16+).
**23.55** Х/ф «Мутанты». (18+).
**02.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**03.00** «Секретные территории». (16+).
**03.30** «Тайны Чапман». (16+).
**04.30** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

## НТВ

**05.00** Т/с «Дорожный патруль». (16+).
**06.00** «Новое утро».
**08.30** «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
**09.00** Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** Т/с «Дельта. Продолжение». (16+).
**12.00** «Суд присяжных». (16+).
**13.00** «Сегодня».
**13.20** «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
**13.50** «Место встречи». (16+).
**15.00** Детектив «Я работаю в суде». (16+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
**18.00** «Говорим и показываем». (16+).
**19.00** «Сегодня».
**19.40** Детектив «Шаман. Новая угроза». (16+).
**23.20** «Итоги дня».
**23.45** «Поздняков». (16+).
**00.00** Т/с «Морские дьяволы». (16+).
**00.55** «Место встречи». (16+).
**02.05** «Развод по-русски». (16+).
**03.00** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.00** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+).
**06.35** М/с «Барбоскины». (0+).
**07.05** М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
**08.00** Т/с «Два отца и два сына». (16+).
**09.30** Боевик «Трансформеры. Эпоха истребления». (12+).
**12.30** Т/с «Молодежка». (16+).
**13.30** Т/с «Кухня». (12+).
**16.00** Т/с «Воронины». (16+).
**20.00** Т/с «Мамочки». (16+).
**21.00** Комедия «Дневник Бриджит Джонс». (12+).
**22.55** Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». (16+).
**00.00** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**00.30** «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком. (18+).
**01.30** «6 кадров». (16+).
**01.45** Т/с «Зачарованные». (16+).
**05.15** «Ералаш». (0+).
**05.50** Музыка на СТС. (16+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.00** «Итоги недели». (16+).
**07.30** «6 кадров». (16+).
**07.50** «По делам несовершеннолетних». (16+).
**09.50** «Давай разведемся!». (16+).
**11.50** «Женский детектив». (16+).
**12.50** «Кризисный менеджер». (16+).
**13.50** Х/ф «Выхожу тебя искать». (16+).
**17.00** Видеоблокнот. (16+).
**17.10** «Джейми у себя дома». (16+).
**17.50** Видеоблокнот. (16+).
**18.00** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**18.10** «Погода на неделю». (16+).
**18.15** «Музыкальная версия». (16+).
**18.20** «Зовите малышей». (0+).
**18.30** «Наше Время». (16+).
**18.45** «Тема дня». (12+).
**18.55** «Музыкальная версия». (16+).
**19.00** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**20.00** «Наше Время». (16+).
**20.30** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**21.30** Драма «Доктор Хаус». (16+).
**22.30** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**22.40** «Погода на неделю». (12+).
**22.45** «Специальный репортаж». (16+).
**22.55** «Тайный город». (16+).
**23.05** «Правильный выбор». (16+).
**23.10** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**23.15** «Правильный выбор». (16+).
**23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**23.30** «Наше Время». (16+).
**00.00** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Абонент временно недоступен...». (16+) .
**02.35** «Давай разведемся!». (16+).
**03.35** «Измены». (16+).
**04.35** «Кризисный менеджер». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Вся правда про...». (12+).
**09.00** Новости.
**09.05** «Зарядка ГТО». (12+).
**09.25** Новости.
**09.30** Все на Матч!
**11.25** Новости.
**11.30** Д/с «Безграничные возможности». (16+).
**12.00** «Правила боя». (16+).
**12.20** Новости.
**12.25** Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Европа - Северная Америка. Трансляция из Канады.
**14.55** Новости.
**15.00** Смешанные единоборства. UFC. (16+).
**17.00** Новости.
**17.05** Все на Матч!
**17.50** «Десятка!». (16+).
**18.10** «Континентальный вечер».
**18.40** Хоккей. КХЛ. «АК Барс». (Казань) - «Локомотив». (Ярославль). Прямая трансляция.
**21.45** Новости.
**21.50** Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
**22.25** Все на Матч!
**22.55** ЕвроТур. Обзор матчей недели. (12+).
**23.55** Футбол. Чемпионат Англии. «Сандерленд» - «Эвертон». Прямая трансляция.
**02.00** Все на Матч!
**02.45** Д/с «Поле битвы». (12+).
**03.15** «Правила боя». (16+).
**03.35** Х/ф «Ринг». (16+).
**05.35** Х/ф «Короли льда». (6+).
**08.10** «Десятка!». (16+).

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**07.50** Выборы-2016. (6+).
**08.05** «Настроение».
**08.15** Тайны нашего кино. «Покровские ворота». (12+).
**08.45** Х/ф «Покровские ворота».
**11.30** События.
**11.50** Х/ф «Внимание! Всем постам...».
**13.25** «В центре событий». (16+).
**14.30** События.
**14.50** «10 самых... Сомнительные репутации звезд». (16+).
**15.25** Х/ф «Питер - Москва». (12+).
**17.30** События.
**17.45** Выборы-2016. Теледебаты. (12+).
**18.40** Т/с «Черные кошки». (16+).
**19.40** События.
**20.00** «Право голоса». (16+).
**21.45** Петровка, 38. (16+).
**22.00** События.
**22.30** «Гудым. На расстоянии удара». Специальный репортаж. (16+).
**23.05** Без обмана. «Грустный капустник». (16+).
**00.00** События.
**00.30** Детектив «Первое правило королевы». (12+).
**04.35** «Осторожно, мошенники! Ремонт из вторсырья». (16+).
**05.05** Д/ф «Русская красавица». (12+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**06.00** Сейчас.
**06.10** Утро на «5». (6+).
**09.10** «Место происшествия».
**10.00** Сейчас.
**10.30** Детектив «Сердце ангела». (16+).
**12.00** Сейчас.
**12.30** Детектив «Сердце ангела». (16+).
**15.30** Сейчас.
**16.00** Детектив «Сердце ангела». (16+).
**18.30** Сейчас.
**19.00** Т/с «Детективы». (16+).
**20.20** Т/с «След». (16+).
**22.00** Сейчас.
**22.25** Т/с «Такая работа». (16+).
**23.15** «Момент истины». (16+).
**00.10** «Место происшествия. О главном». (16+).
**01.10** Т/с «Детективы». (16+).

## ЧЕ

**08.00** «100 великих». (16+).
**09.00** «Хочу увидеть мир». (16+).
**10.00** «Дорожные войны». (16+).
**13.15** Приключения «Неуловимые мстители». (6+).
**14.50** Приключения «Новые приключения неуловимых». (6+).
**16.30** Утилизатор. (12+).
**18.20** Т/с «Балабол». (16+).
**19.30** «Еда, которая притворяется». (12+).
**20.00** «КВН на бис». (16+).
**20.30** «КВН. Высший балл». (16+).
**21.30** «КВН на бис». (16+).
**22.00** «КВН. Высший балл». (16+).
**23.00** Бегущий косарь. (12+).
**23.30** Угадай кино. (12+).
**00.00** «+100500». (16+).
**01.00** Утилизатор. (12+).
**02.30** Боевик «Без границ». (16+).
**05.15** Комедия «Синг-Синг». (12+).
**07.30** Русский характер. (16+).

## ТНТ

**07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20** «Инструкция по применению». (16+).
**07.05, 07.30, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**07.10** «Тайный город». (16+).
**07.20** «Будь умней». (16+).
**07.25** «Автодром информ». (16+).
**07.35** «Строим все». (16+).
**07.40** «Наше Время». (16+).
**08.10** «Правильный выбор». (16+).
**08.15** «ГТО». (16+).
**08.35** «Правильный выбор». (16+).
**08.40** «Новое предложение». (16+).
**09.00** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.30** «Дом-2. Судный день». (16+).
**12.00** «Танцы». (16+).
**14.05** «Право на жизнь». (16+).
**14.15** «Формула радости». (16+).
**14.30** Т/с «Интерны». (16+).
**19.05** «Правильный выбор». (16+).
**19.10** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**19.15** «Новое предложение». (16+).
**19.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+).
**20.00** Т/с «Ольга». (16+).
**21.00** Комедия «Соседи. На тропе войны». (16+).
**23.00** «Дом 2. Остров любви». (16).
**00.00** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.00** Т/с «Последний корабль».
**01.50** Комедия «Соседи. На тропе войны». (18+).
**03.50** Драма «Жутко громко и запредельно близко». (16+).
**06.20** «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

## ЗВЕЗДА

**06.00** Д/с «Сделано в СССР». (6+).
**06.20** новости. Главное.
**07.00** Х/ф «Возврата нет». (12+).
**09.00** Новости дня.
**09.25** Т/с «Мы из будущего». (16+).
**12.00** Военные новости.
**12.05** Т/с «Мы из будущего». (16+).
**13.35** Т/с «Военная разведка. Северный фронт». (12+).
**16.00** Военные новости.
**16.05** Т/с «Военная разведка. Северный фронт». (12+).
**18.25** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**19.15** «Теория заговора. Большая космическая ложь США». (6+).
**20.00** «Эксклюзивное интервью. Сеймур Херш». (12+).
**20.20** Д/ф «Свобода от выбора». (12+).
**21.35** «Специальный репортаж». (12+).
**22.00** Новости дня.
**22.25** Д/с «Загадки века». (12+).
**23.15** «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Марат Башаров. (6+).
**00.00** Т/с «Разведчики». (16+).
**05.35** Д/с «Москва фронту». (12+).

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Телеканал «Доброе утро».
**09.00** Новости.
**09.10** «Контрольная закупка».
**09.40** «Женский журнал».
**09.50** «Жить здорово!». (12+).
**10.55** «Модный приговор».
**12.00** Новости.
**12.15** «Мужское / Женское». (16+).
**13.20** «Время покажет». (16+).
**14.00** Новости.
**14.15** «Время покажет». (16+).
**15.00** Новости.
**15.15** «Время покажет». (16+).
**16.00** «Про любовь». (16+).
**17.00** «Наедине со всеми». (16+).
**18.00** Вечерние новости.
**18.20** «Время покажет». (16+).
**19.00** «Выборы 2016».
**19.50** «Пусть говорят». (16+).
**21.00** «Время».
**21.30** Т/с «Медсестра». (12+).
**23.35** «Вечерний Ургант». (16+).
**00.10** Ночные новости.
**00.25** «Про любовь». (16+).
**01.30** «Наедине со всеми». (16+).
**02.30** «Время покажет». (16+).
**03.00** Новости.
**03.05** «Время покажет». (16+).
**03.20** «Модный приговор».
**04.15** «Контрольная закупка».

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** «Утро России».
**09.00** Вести.
**09.15** «Утро России».
**10.00** «О самом главном». (12+).
**11.00** Вести.
**11.30** «Вести Оренбуржья».
**11.55** Т/с «Каменская». (16+).
**14.00** Вести.
**14.30** «Вести Оренбуржья».
**14.55** Т/с «Тайны следствия». (12+).
**17.00** Вести.
**17.25** «Вести Оренбуржья».
**17.50** «Прямой эфир». (16+).
**18.50** «60 Минут». (12+).
**20.00** Вести.
**20.45** «Вести Оренбуржья».
**21.00** Т/с «Жемчуга». (12+).
**00.10** Т/с «Каменская». (16+).
**02.35** Т/с «Семейный детектив». (12+).
**04.30** «Комната смеха».

## КУЛЬТУРА

**06.30** Канал «Евроньюс».
**10.00** Новости культуры.
**10.15** «Наблюдатель».
**11.15** Х/ф «Сестры».
**13.00** Пятое измерение.
**13.25** Х/ф «Морской волк».
**15.00** Новости культуры.
**15.10** Д/с «Танго. Аргентинская страсть».
**16.05** «Сати. Нескучная классика...».
**16.50** Острова. Лев Гумилев.
**17.35** Борис Березовский, Юрий Темирканов и Концертный симфонический оркестр Московской консерватории.
**18.45** Д/с «Завтра не умрет никогда». «Солнце: игра на опережение».
**19.15** «Спокойной ночи, малыши!».
**19.30** Новости культуры.
**19.45** Главная роль.
**20.05** Искусственный отбор.
**20.45** «Правила жизни».
**21.10** Д/с «Музыкальная история».
**21.40** Кто мы? «Приключения либерализма в России».
**22.10** «Мой серебряный шар».
**23.00** Д/с «Запечатленное время». «Загадки Зарядья».
**23.30** Новости культуры.
**23.45** Худсовет.
**23.50** Х/ф «Сестры».
**01.30** Д/с «Завтра не умрет никогда». «Солнце: игра на опережение».
**01.55** «Наблюдатель».

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.00** Новости. (16+).
**06.15** Видеоблокнот. (16+).
**06.25** «Съешьте это немедленно». (12+).
**07.00** Новости. (16+).
**07.15** Видеоблокнот. (16+).
**07.25** «Мультсборник». (0+).
**08.00** Новости. (16+).
**08.15** Видеоблокнот. (16+).
**08.25** Д/с «Частная история». (16+).
**09.15** Комедия «Шаг навстречу». (12+).
**10.40** Видеоблокнот. (16+).
**10.50** Мелодрама «Храни меня дождь». (16+).
**12.45** «Туристический рецепт». (12+).
**13.00** «Обратная связь». (16+).
**13.50** Видеоблокнот. (16+).
**14.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**15.00** Новости. (16+).
**15.15** Триллер «Плацента». (16+).
**16.15** Видеоблокнот. (16+).
**16.45** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**17.00** Новости. (16+).
**17.15** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**18.00** «Дебаты». (16+).
**18.35** Видеоблокнот. (16+).
**18.45** «Вспомнить все». (12+).
**19.00** Новости. (16+).
**19.25** «Обратная связь». (16+).
**20.10** «Pro здоровье». (12+).
**20.15** «После школы». (12+).
**20.35** «Оренбургское качество». (12+).
**20.45** «Обратная связь». (16+).
**21.30** Новости. (16+).
**21.55** Мелодрама «Таежная повесть». (12+).
**23.50** Видеоблокнот. (16+).
**00.00** Новости. (16+).
**00.25** Драма «Элли Паркер». (16+).
**02.10** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**03.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**03.50** Д/с «Частная история». (16+).
**04.40** Триллер «Плацента». (16+).
**05.30** Музыка на канале. (16+).

## ОРЕН-ТВ

**05.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
**06.00** «Документальный проект». (16+).
**07.00** «С бодрым утром!». (16+).
**07.30** «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
**08.30** «Новости». (16+).
**09.00** «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
**11.00** «Документальный проект»: «Битва за трон». (16+).
**12.00** «112». (16+).
**12.30** «Диалог». (16+).
**12.55** «Астропрогноз». (16+).
**13.00** «Званый ужин». (16+).
**14.00** Боевик «Мерцающий». (16+).
**16.00** «112». (16+).
**16.30** «Новости». (16+).
**17.00** «Тайны Чапман». (16+).
**18.00** «Новости». (16+).
**18.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**19.30** «Новости». (16+).
**20.00** Боевик «Метро». (16+).
**22.15** «Водить по-русски». (16+).
**23.00** «Новости». (16+).
**23.30** «Новости». (16+).
**23.55** Приключения «Золото дураков». (16+).
**02.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**03.00** «Секретные территории». (16+).
**03.30** «Тайны Чапман». (16+).
**04.30** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

## НТВ

**05.00** Т/с «Дорожный патруль». (16+).
**06.00** «Новое утро».
**08.30** «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
**09.00** Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** Т/с «Дельта. Продолжение». (16+).
**12.00** «Суд присяжных». (16+).
**13.00** «Сегодня».
**13.20** «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
**13.50** «Место встречи». (16+).
**15.00** Детектив «Я работаю в суде». (16+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
**18.00** «Говорим и показываем». (16+).
**19.00** «Сегодня».
**19.40** Детектив «Шаман. Новая угроза». (16+).
**23.20** «Итоги дня».
**23.45** Т/с «Морские дьяволы». (16+).
**00.45** «Место встречи». (16+).
**01.55** «Квартирный вопрос». (0+).
**03.00** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.00** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+).
**06.35** М/с «Барбоскины». (0+).
**07.05** М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
**08.00** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**09.30** Шоу «Уральских пельменей». «Смешняги». (16+).
**09.40** Комедия «Дневник Бриджит Джонс». (12+).
**11.30** Т/с «Молодежка». (16+).
**13.30** Т/с «Кухня». (12+).
**16.00** Т/с «Воронины». (16+).
**20.00** Т/с «Мамочки». (16+).
**21.00** Комедия «Бриджит Джонс: грани разумного». (16+).
**23.00** Шоу «Уральских пельменей». «Ура! Стипенсия». (16+).
**00.00** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**00.30** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**02.00** Т/с «Зачарованные». (16+).
**05.25** «Ералаш». (0+).
**05.50** Музыка на СТС. (16+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.00** Видеоблокнот. (16+).
**07.10** Новости. (16+).
**07.30** «6 кадров». (16+).
**07.50** «По делам несовершеннолетних». (16+).
**09.50** «Давай разведемся!». (16+).
**11.50** «Женский детектив». (16+).
**12.50** «Кризисный менеджер». (16+).
**13.50** Х/ф «Выхожу тебя искать». (16+).
**17.00** Видеоблокнот. (16+).
**17.10** «Оренбургское качество». (12+).
**17.35** «Спортивное Оренбуржье». (12+).
**17.50** Видеоблокнот. (16+).
**18.00** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**18.10** «Музыкальная версия». (16+).
**18.20** «Зовите малышей». (0+).
**18.30** «Наше Время». (16+).
**18.40** «Искусство управления финансами». (16+).
**18.45** «Тайный город». (16+).
**18.55** «Музыкальная версия». (16+).
**19.00** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**20.00** «Наше Время». (16+).
**20.30** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**21.30** Драма «Доктор Хаус». (16+).
**22.30** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**22.40** «Строим все». (16+).
**22.45** «Специальный репортаж». (16+).
**22.55** «Медицинские новости». (16+).
**23.05** «ГТО». (16+).
**23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**23.30** «Наше Время». (16+).
**00.00** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Абонент временно недоступен...». (16+) .
**02.35** «Давай разведемся!». (16+).
**03.35** «Измены». (16+).
**04.35** «Кризисный менеджер». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Вся правда про...». (12+).
**09.00** Новости.
**09.05** «Зарядка ГТО». (12+).
**09.25** Новости.
**09.30** Все на Матч!
**11.25** Новости.
**11.30** Д/с «Безграничные возможности». (16+).
**12.00** «Инспектор ЗОЖ». (12+).
**12.30** ЕвроТур. Обзор матчей недели. (12+).
**13.30** Новости.
**13.35** Д/с «Звезды футбола». (12+).
**14.05** Х/ф «Короли льда». (6+).
**16.40** Новости.
**16.45** Все на Матч!
**17.45** «Правила боя». (16+).
**18.05** «Спортивный интерес».
**19.05** Новости.
**19.15** Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
**21.30** «Наши соперники». Финляндия. (12+).
**21.50** Новости.
**22.00** Все на Матч!
**22.30** «Культ тура». (16+).
**23.00** Все на футбол!
**23.30** Футбол. Лига чемпионов. «Бавария». (Германия) - «Ростов». (Россия). Прямая трансляция.
**01.45** Все на Матч!
**02.30** Д/ф «Джуниор». (16+).
**03.40** «Наши соперники». Финляндия. (12+).
**04.00** Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. США - Финляндия. Прямая трансляция.
**06.45** Х/ф «Скорость». (12+).

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**07.50** Выборы-2016. (6+).
**08.05** «Настроение».
**08.20** Х/ф «Три плюс два».
**10.20** Д/ф «Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем». (12+).
**11.30** События.
**11.50** Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
**13.40** «Мой герой». (12+).
**14.30** События.
**14.50** «10 самых... Наглые аферисты». (16+).
**15.25** Х/ф «Питер - Москва». (12+).
**17.30** Город новостей.
**17.45** Выборы-2016. Теледебаты. (12+).
**18.40** Т/с «Черные кошки». (16+).
**19.40** События.
**20.00** «Право голоса». (16+).
**21.45** Петровка, 38. (16+).
**22.00** События.
**22.30** «Осторожно, мошенники! Диагноз на миллион». (16+).
**23.05** «Дикие деньги. Бадри Патаркацишвили». (16+).
**00.00** События. 25-й час.
**00.30** «Право знать!». (16+).
**01.55** Х/ф «Внимание! Всем постам...».
**03.30** Линия защиты (16+).
**04.00** Д/ф «Екатерина Фурцева. Женщина в мужской игре». (12+).
**05.05** Т/с «Черные кошки». (16+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**06.00** Сейчас.
**06.10** Утро на «5». (6+).
**09.10** «Место происшествия».
**10.00** Сейчас.
**10.40** Боевик «Оперативная разработка». (16+).
**12.00** Сейчас.
**12.40** Боевик «Оперативная разработка». (16+).
**15.30** Сейчас.
**16.00** Открытая студия.
**17.30** «Актуально».
**18.30** Сейчас.
**19.00** Т/с «Детективы». (16+).
**20.20** Т/с «След». (16+).
**22.00** Сейчас.
**22.25** Т/с «Такая работа». (16+).
**23.15** Т/с «След. Портрет». (16+).
**00.00** Комедия «Улица полна неожиданностей». (12+).
**01.25** Драма «Последний бой». (18+).
**04.20** Т/с «ОСА». (16+).

## ЧЕ

**08.00** «100 великих». (16+).
**09.00** «Хочу увидеть мир». (16+).
**10.00** «Дорожные войны». (16+).
**13.35** Приключения «Корона Российской империи, или Снова неуловимые». (6+).
**16.30** Утилизатор. (12+).
**18.20** Т/с «Балабол». (16+).
**19.30** «Еда, которая притворяется». (12+).
**20.00** «КВН на бис». (16+).
**20.30** «КВН. Высший балл». (16+).
**21.30** «КВН на бис». (16+).
**22.00** «КВН. Высший балл». (16+).
**23.00** Бегущий косарь. (12+).
**23.30** Угадай кино. (12+).
**00.00** «+100500». (16+).
**01.00** Утилизатор. (12+).
**02.30** Боевик «Без границ». (16+).
**04.55** Комедия «Как снег на голову». (12+).
**06.50** «100 великих». (16+).
**07.30** Русский характер. (16+).

## ТНТ

**07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20** «Инструкция по применению». (16+).
**07.05, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**07.10** «Зовите малышей». (0+).
**07.20** «Новое предложение». (16+).
**07.25** «Специальный репортаж». (16+).
**07.35** «Правильный выбор». (16+).
**07.40** «Наше Время». (16+).
**08.10** «Удобный город». (16+).
**08.15** «ГТО». (16+).
**08.35** «Я стану королевой». (16+).
**08.40** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**09.00** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.30** «Дом 2. Остров любви». (16).
**11.30** «Битва экстрасенсов». (16+).
**12.30** «Comedy Woman». (16+).
**14.05** «Правило стиля». (16+).
**14.10** «Новое предложение». (16+).
**14.15** «Автодром информ». (16+).
**14.30** Т/с «Универ. Новая общага». (16+).
**19.05** «Формула радости». (16+).
**19.10** «Право на жизнь». (16+).
**19.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+).
**20.00** Т/с «Ольга». (16+).
**21.00** Комедия «Диктатор». (16+).
**22.40** «Однажды в России. Лучшее». (16+).
**23.00** «Дом 2. Город любви». (16+).
**00.00** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.00** Т/с «Последний корабль».
**01.50** Комедия «Диктатор». (18+).
**03.30** Комедия «Шоу начинается». (12+).
**05.20** Боевик «Живая мишень». (16+).
**06.15** «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

## ЗВЕЗДА

**06.00** Д/с «Отечественное стрелковое оружие (6+).
**06.55** Д/с «Погоня за скоростью».
**07.45** Т/с «Тульский-Токарев». (16+).
**09.00** Новости дня.
**09.15** Т/с «Тульский-Токарев». (16+).
**12.00** Военные новости.
**12.05** «Фетисов». (12+).
**13.15** «Научный детектив». (12+).
**13.35** Т/с «Военная разведка. Северный фронт». (12+).
**16.00** Военные новости.
**16.05** Т/с «Военная разведка. Северный фронт». (12+).
**18.25** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**19.15** «Легенды армии с Александром Маршалом». Яков Павлов. (12+).
**20.00** «Особая статья». (12+).
**21.35** «Теория заговора». (12+).
**22.00** Новости дня.
**22.25** «Улика из прошлого». «Александр I». (16+).
**23.15** «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Екатерина Рождественская. (6+).
**00.00** Т/с «История летчика». (16+).
**03.50** Х/ф «Повторная свадьба». (16+).
**05.35** Д/с «Москва фронту». (12+).

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Телеканал «Доброе утро».
**09.00** Новости.
**09.10** «Контрольная закупка».
**09.40** «Женский журнал».
**09.50** «Жить здорово!». (12+).
**10.55** «Модный приговор».
**12.00** Новости.
**12.15** «Мужское / Женское». (16+).
**13.20** «Время покажет». (16+).
**14.00** Новости.
**14.15** «Время покажет». (16+).
**15.00** Новости.
**15.15** «Время покажет». (16+).
**16.00** «Про любовь». (16+).
**17.00** «Наедине со всеми». (16+).
**18.00** Вечерние новости.
**18.20** «Время покажет». (16+).
**19.00** «Выборы 2016».
**19.50** «Пусть говорят». (16+).
**21.00** «Время».
**21.30** Т/с «Медсестра». (12+).
**23.35** «Вечерний Ургант». (16+).
**00.10** Ночные новости.
**00.25** «Про любовь». (16+).
**01.30** «Наедине со всеми». (16+).
**02.30** «Время покажет». (16+).
**03.00** Новости.
**03.05** «Время покажет». (16+).
**03.20** «Модный приговор».
**04.15** «Контрольная закупка».

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** «Утро России».
**09.00** Вести.
**09.15** «Утро России».
**10.00** «О самом главном». (12+).
**11.00** Вести.
**11.30** «Вести Оренбуржья».
**11.55** Т/с «Каменская». (16+).
**14.00** Вести.
**14.30** «Вести Оренбуржья».
**14.55** Т/с «Тайны следствия». (12+).
**17.00** Вести.
**17.25** «Вести Оренбуржья».
**17.50** «Прямой эфир». (16+).
**18.50** «60 Минут». (12+).
**20.00** Вести.
**20.45** «Вести Оренбуржья».
**21.00** Т/с «Жемчуга». (12+).
**00.10** Т/с «Каменская». (16+).
**02.35** Т/с «Семейный детектив». (12+).
**04.30** «Комната смеха».

## КУЛЬТУРА

**06.30** Канал «Евроньюс».
**10.00** Новости культуры.
**10.15** «Наблюдатель».
**11.15** Х/ф «Восемнадцатый год».
**13.00** Д/ф «Дельфы. Могущество оракула».
**13.15** «Пешком...». Москва гимназическая.
**13.45** Х/ф «Морской волк».
**15.00** Новости культуры.
**15.10** Д/с «Танго. Аргентинская страсть».
**16.00** Искусственный отбор.
**16.40** «Немая сцена». Импровизация на тему Николая Гоголя.
**17.35** «Формула успеха!». Гала-концерт Камерного хора Московской консерватории.
**18.35** Д/ф «Петр Первый».
**18.45** Д/с «Завтра не умрет никогда». «Даешь российский чип!».
**19.15** «Спокойной ночи, малыши!».
**19.30** Новости культуры.
**19.45** Главная роль.
**20.05** Абсолютный слух.
**20.45** «Правила жизни».
**21.10** Д/с «Музыкальная история».
**21.40** Власть факта. «Империя Бисмарка».
**22.25** Д/ф «Одной любовью движутся миры».
**23.00** Д/с «Запечатленное время». «Спасем железную дорогу!».
**23.30** Новости культуры.
**23.45** Худсовет.
**23.50** Х/ф «Восемнадцатый год».
**01.30** Д/с «Завтра не умрет никогда». «Даешь российский чип!».
**01.55** «Наблюдатель».

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.00** Новости. (16+).
**06.15** Видеоблокнот. (16+).
**06.25** Д/с «Истории спасения». (16+).
**07.00** Новости. (16+).
**07.15** Видеоблокнот. (16+).
**07.25** «Мультсборник». (0+).
**08.00** Новости. (16+).
**08.15** Видеоблокнот. (16+).
**08.25** Д/с «Частная история». (16+).
**09.15** Мелодрама «Таежная повесть». (12+).
**11.00** Видеоблокнот. (16+).
**11.10** Комедия «Упакованные». (12+).
**12.50** «Спортивное Оренбуржье». (12+).
**13.00** «Обратная связь». (16+).
**13.50** Видеоблокнот. (16+).
**14.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**15.00** Новости. (16+).
**15.15** Триллер «Плацента». (16+).
**16.15** «Обратная связь». (16+).
**17.00** Новости. (16+).
**17.15** Д/ф «Лейтенант Печерский из Собибора». (16+).
**18.00** «Дебаты». (16+).
**18.50** Видеоблокнот. (16+).
**19.00** Новости. (16+).
**19.25** «Обратная связь». (16+).
**20.10** «Таланты и поклонники». (12+).
**20.30** «Земская медицина». (12+).
**20.40** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**21.30** Новости. (16+).
**21.55** Комедия «Ах, водевиль, водевиль...». (0+).
**23.10** Видеоблокнот. (16+).
**23.20** Д/с «Российские красавицы». (12+).
**23.50** Видеоблокнот. (16+).
**00.00** Новости. (16+).
**00.25** Мелодрама «Хороший денек для свадьбы». (12+).
**02.10** Д/ф «Лейтенант Печерский из Мобибора». (16+).
**02.50** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**03.40** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**04.30** Триллер «Плацента». (16+).
**05.20** Музыка на канале. (16+).

## ОРЕН-ТВ

**05.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
**06.00** «Документальный проект». (16+).
**07.00** «С бодрым утром!». (16+).
**07.30** «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
**08.30** «Новости». (16+).
**09.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
**11.00** «Документальный проект»: «Кто спасет Землю». (16+).
**12.00** «112». (16+).
**12.30** «Новости». (16+).
**13.00** «Званый ужин». (16+).
**14.00** Боевик «Метро». (16+).
**16.05** «112». (16+).
**16.30** «Новости». (16+).
**17.00** «Тайны Чапман». (16+).
**18.00** «Новости». (16+).
**18.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**19.30** «Новости». (16+).
**20.00** Х/ф «Чарли и шоколадная фабрика». (12+).
**22.10** «Смотреть всем!». (16+).
**23.00** «Новости». (16+).
**23.30** «Новости». (16+).
**23.55** Фэнтези «Мрачные тени». (16+).
**02.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**03.00** «Секретные территории». (16+).
**03.30** «Тайны Чапман». (16+).
**04.30** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

## НТВ

**05.00** Т/с «Дорожный патруль». (16+).
**06.00** «Новое утро».
**08.30** «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
**09.00** Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** Т/с «Дельта. Продолжение». (16+).
**12.00** «Суд присяжных». (16+).
**13.00** «Сегодня».
**13.20** «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
**13.50** «Место встречи». (16+).
**15.00** Детектив «Я работаю в суде». (16+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
**18.00** «Говорим и показываем». (16+).
**19.00** «Сегодня».
**19.40** Детектив «Шаман. Новая угроза». (16+).
**23.20** «Итоги дня».
**23.45** Т/с «Морские дьяволы». (16+).
**00.45** «Место встречи». (16+).
**01.55** «Дачный ответ». (0+).
**03.00** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.00** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+).
**06.35** М/с «Барбоскины». (0+).
**07.05** М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
**08.00** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**09.30** Комедия «Бриджит Джонс: грани разумного». (16+).
**11.30** Т/с «Молодежка». (16+).
**13.30** Т/с «Кухня». (12+).
**16.00** Т/с «Воронины». (16+).
**20.00** Т/с «Мамочки». (16+).
**21.00** Комедия «Блондинка в законе». (0+).
**22.50** Шоу «Уральских пельменей». «Отцы и эти». (16+).
**00.00** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**00.30** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**02.00** Т/с «Зачарованные». (16+).
**05.20** «Ералаш». (0+).
**05.50** Музыка на СТС. (16+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.00** Видеоблокнот. (16+).
**07.10** Новости. (16+).
**07.30** «6 кадров». (16+).
**07.50** «По делам несовершеннолетних». (16+).
**09.50** «Давай разведемся!». (16+).
**11.50** «Женский детектив». (16+).
**12.50** «Кризисный менеджер». (16+).
**13.50** Х/ф «Выхожу тебя искать». (16+).
**17.00** Видеоблокнот. (16+).
**17.10** «Джейми у себя дома». (16+).
**17.50** Видеоблокнот. (16+).
**18.00** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**18.10** «Музыкальная версия». (16+).
**18.20** «Зовите малышей». (0+).
**18.30** «Наше Время». (16+).
**18.40** «Тема дня». (12+).
**18.50** «Искусство управления финансами». (16+).
**18.55** «Оренбург.Ру». (12+).
**19.00** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**20.00** «Наше Время». (16+).
**20.30** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**21.30** Драма «Доктор Хаус». (16+).
**22.30** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**22.40** «Правильный выбор». (16+).
**22.45** «Специальный репортаж». (16+).
**22.50** «Тайный город». (16+).
**23.05** «Формула радости». (16+).
**23.10** «Право на жизнь». (16+).
**23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**23.30** «Наше Время». (16+).
**00.00** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Удиви меня». (16+).
**02.25** «Давай разведемся!». (16+).
**03.25** «Измены». (16+).
**04.25** «Кризисный менеджер». (16+).
**05.25** «6 кадров». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Вся правда про...». (12+).
**09.00** Новости.
**09.05** «Зарядка ГТО». (12+).
**09.25** Новости.
**09.30** Все на Матч!
**11.15** Новости.
**11.20** Д/с «Безграничные возможности». (16+).
**11.50** Мини-футбол. Чемпионат мира. Россия - Египет. Трансляция из Колумбии.
**13.50** Новости.
**14.00** «Наши соперники». Финляндия. (12+).
**14.20** Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. США - Финляндия.
**16.50** Новости.
**16.55** Все на Матч!
**17.30** Д/ф «Павел Буре. Русская ракета». (12+).
**18.30** Новости.
**18.35** «Культ тура». (16+).
**19.05** Футбол. Лига чемпионов. ПСЖ (Франция) - «Арсенал». (Англия).
**21.05** Новости.
**21.10** Все на Матч!
**21.50** «Наши парни. Live». (12+).
**22.10** Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
**22.55** Новости.
**23.00** Все на футбол!
**23.30** Футбол. Лига чемпионов. «Байер». (Германия) - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция.
**01.45** Все на Матч!
**02.45** Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
**03.30** Все на хоккей!
**04.30** Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Россия - Канада. Прямая трансляция из США.
**07.15** Документальное расследование BBC. «FIFA. Большие деньги футбола». (16+).

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**07.50** Выборы-2016. (6+).
**08.05** «Настроение».
**08.15** Тайны нашего кино. «Москва слезам не верит». (12+).
**08.40** Х/ф «Артистка». (12+).
**10.40** Д/ф «Нина Ургант. Сказка для бабушки». (12+).
**11.30** События.
**11.50** Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
**13.40** «Мой герой». (12+).
**14.30** События.
**14.50** «Дикие деньги. Бадри Патаркацишвили». (16+).
**15.40** Х/ф «На белом коне». (12+).
**17.30** Город новостей.
**17.45** Выборы-2016. Теледебаты. (12+).
**18.40** Т/с «Черные кошки». (16+).
**19.40** События.
**20.00** «Право голоса». (16+).
**21.45** Петровка, 38. (16+).
**22.00** События.
**22.30** Линия защиты (16+).
**23.05** «Хроники московского быта. Мать-кукушка». (12+).
**00.00** События. 25-й час.
**00.30** Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
**02.20** Комедия «Банзай». (6+).
**04.00** Д/ф «Анатомия предательства». (12+).
**05.05** Т/с «Черные кошки». (16+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**06.00** Сейчас.
**06.10** Утро на «5». (6+).
**09.10** «Место происшествия».
**10.00** Сейчас.
**10.30** Детектив «Без права на ошибку». (12+).
**12.00** Сейчас.
**12.30** Детектив «Без права на ошибку». (12+).
**12.50** Драма «И была война». (16+).
**15.30** Сейчас.
**16.00** Открытая студия.
**17.30** «Актуально».
**18.30** Сейчас.
**19.00** Т/с «Детективы». (16+).
**20.20** Т/с «След». (16+).
**22.00** Сейчас.
**22.25** Т/с «Такая работа». (16+).
**23.15** Т/с «След». (16+).
**00.00** Комедия «Не может быть!». (12+).
**01.55** Детектив «Без права на ошибку». (12+).

## ЧЕ

**08.00** «100 великих». (16+).
**09.00** «Хочу увидеть мир». (16+).
**10.00** «Дорожные войны». (16+).
**11.30** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (0+).
**16.30** Утилизатор. (12+).
**18.20** Т/с «Балабол». (16+).
**19.30** «Еда, которая притворяется». (12+).
**20.00** «КВН на бис». (16+).
**20.30** «КВН. Высший балл». (16+).
**21.30** «КВН на бис». (16+).
**22.00** «КВН. Высший балл». (16+).
**23.00** Бегущий косарь. (12+).
**23.30** Угадай кино. (12+).
**00.00** «+100500». (16+).
**00.30** «+100500». (16+).
**01.00** Утилизатор. (12+).
**01.30** Утилизатор. (12+).
**02.30** Боевик «Без границ». (16+).
**05.00** Приключения «Застава в горах». (12+).
**07.00** «100 великих». (16+).
**07.30** Русский характер. (16+).

## ТНТ

**07.00, 08.05, 08.30, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20** «Инструкция по применению». (16+).
**07.05, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**07.10** «Зовите малышей». (0+).
**07.20** «ГТО». (16+).
**07.40** «Наше Время». (16+).
**08.10** «Правильный выбор». (16+).
**08.15** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**08.20, 08.35** «Строим все». (16+).
**08.25** «Новое предложение». (16+).
**08.40** «Специальный репортаж». (16+).
**09.00** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.30** «Дом 2. Остров любви». (16).
**11.30** «Битва экстрасенсов». (16+).
**12.30** «Comedy Woman». (16+).
**14.05** «Удобный город». (16+).
**14.10** «Новое предложение». (16+).
**14.15** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**14.30** Т/с «Физрук». (16+).
**19.05** «Автодром информ». (16+).
**19.10** «Правило стиля». (16+).
**19.15** «Я стану королевой». (16+).
**19.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+).
**20.00** Т/с «Ольга». (16+).
**21.00** Комедия «Маска». (12+).
**23.00** «Дом 2. Город любви». (16+).
**00.00** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.00** Т/с «Последний корабль».
**01.50** Комедия «Маска». (12+).
**03.50** Комедия «Молодожены». (12+).
**05.45** Боевик «Живая мишень». (16+).
**06.40** «Женская лига. Лучшее». (16+).

## ЗВЕЗДА

**06.00** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**06.55** Д/с «Погоня за скоростью».
**07.45** Т/с «Тульский-Токарев». (16+).
**09.00** Новости дня.
**09.15** Т/с «Тульский-Токарев». (16+).
**12.00** Военные новости.
**12.05** «Особая статья». (12+).
**13.25** Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+).
**16.00** Военные новости.
**16.05** Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+).
**18.25** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**19.15** «Последний день». Евгений Мартынов. (12+).
**20.00** «Процесс». (12+).
**21.35** «Специальный репортаж». (12+).
**22.00** Новости дня.
**22.25** Д/с «Секретная папка». «Панфиловцы. Правда о подвиге». (12+).
**23.15** «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Игорь Бутман. (6+).
**00.00** Т/с «История летчика». (16+).
**03.50** Х/ф «Слезы капали». (12+).
**05.35** Д/с «Москва фронту». (12+).

ПЕСНЯ

По просьбе Л. И. Андриевской из с. Курманаевка.

## ЗДРАВСТВУЙ, МАМА

Сл. Р. Рождественского,
муз. Д. Тухманова

*Здравствуй, мама.*
*Опять мне снится песня твоя.*
*Здравствуй, мама.*
*Светла, как память, нежность твоя.*
*Этот мир не от солнца такой золотой,*
*Он наполнен до края твоей добротой.*

***Припев:***
*На земле хороших людей немало,*
*Сердечных людей немало,*
*И все-таки лучше всех на земле*
*Мама, моя мама.*
*Здравствуй, мама.*

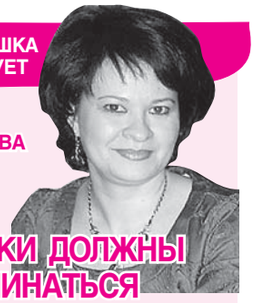
*Ты слабеешь -*
*В меня уходят силы твои.*
*Ты стареешь -*
*В меня уходят годы твои.*
*Все равно, несмотря на любые года,*
*Будешь ты для меня молодой навсегда.*

***Припев.***

*Натрудились*
*На десять жизней руки твои,*
*Народились*
*Под этим небом внуки твои.*
*Ты опять колыбельную песню поешь*
*И во внучке своей вдруг себя узнаешь.*

***Припев.***

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ



Светлана ФИЛИППОВА

## ПОЕЗДКИ ДОЛЖНЫ ЗАПОМИНАТЬСЯ

***- Так вышло, что мы с мужем еще никуда не вывозили детей. Мне хочется, чтобы каждая поездка осталась в их памяти. Но младшему только недавно исполнилось 4 года, и в следующий отпуск мы планируем осуществить задуманное. А пока все свободное время посвящаем сыновьям в черте родного города: парки, кинотеатры, цирк, уличные и театральные представления. Читаем книги, учим песни и стихи.***

**Хотите и вы стать героиней рубрики «Хозяюшка советует»? Рассказывайте о себе и присылайте фотографии по адресу редакции orsud@yandex.ru**

## КАКИЕ СТИХИИ СОВМЕСТИМЫ?

**О будущем пары можно судить по стихиям знаков зодиака и их совместимости.**

**Огонь и Огонь** - хорошая совместимость в интимной сфере, а вот в обычной жизни много конфликтов.

**Огонь и Земля** - плохая совместимость в такой паре связана с постоянными ссорами.

**Огонь и Воздух** - сочетание стихий знаков зодиака отличное, союз считается перспективным, ведь партнеры дополняют друг друга, а также у них хорошая совместимость в постели.

**Огонь и Вода** - в таком союзе сложно добиться гармонии и взаимопонимания, поэтому и перспективы минимальные.

**Земля и Земля** - гармоничная пара, поскольку партнеры имеют одинаковые цели и смотрят в одну сторону.

**Земля и Воздух** - совместимость небольшая, поскольку отношения похожи на американские горки.

**Земля и Вода** - практически идеальная пара, в которой люди дополняют друг друга. Шанс на построение крепкой и счастливой семьи огромен.

**Воздух и Воздух** - в начале отношений союз считается гармоничным, но после заключения брака начинаются серьезные конфликты.

**Воздух и Вода** - в такой паре людей тянет друг к другу магнитом, но перспектив никаких.

**Вода и Вода** - в таком союзе влюбленные часто чувствуют себя одинокими и несчастными. Сексуальные отношения похожи на бурю.

**К стихии Огня относятся Овен, Лев и Стрелец. В стихию Воды входят Рак, Скорпион и Рыбы. К Воздуху относятся Близнец, Весы и Водолей. Стихия Земли - Телец, Дева и Козерог.**

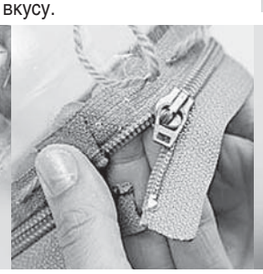
РУКОДЕЛИЕ

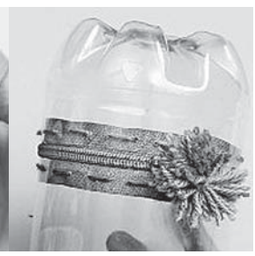
## ПЕНАЛ ИЗ БУТЫЛКИ

**Из обычной пластиковой бутылки можно сделать массу полезных и нужных в хозяйстве вещей. Например, контейнер для мелочей. В семье каждый найдет ему применение: папа может хранить в нем гвозди и шурупы, мама - пуговицы и нитки, а ребенок - карандаши.**

*Для работы потребуются две пластиковые бутылки, шерстяные нитки, молния, ножницы, игла.*

- Контейнер состоит из двух нижних частей пластиковых бутылок. Одна часть - длиной 12 см (сам футляр), а другая - 7 см (крышка). С помощью раскаленной над огнем иглы сделайте отверстия в пластике на расстоянии 1 см друг от друга и отступив 0,5 см от кромки. Удобнее и быстрее делать отверстия в пластике выжигательным аппаратом.
- Подберите молнию необходимой длины по обхвату бутылки. Затем вшейте ее в бутылку вручную через отверстия.
- Замок молнии украсьте брелоком или маленьким помпоном.
- Вместе с ребенком можно декорировать пластиковый футляр по своему вкусу.





**ВЫБИРАЕМ ЛУЧШУЮ ХОЗЯЙКУ МЕСЯЦА!**
**Кто из гостей рубрики понравился вам больше всего? Позвоните по т. 77-68-42.**

Сложи и сохрани

Хозяюшка

Оренбургская Сударыня
№35 (1 105) 06.09.16

# ЧТО ТАКОЕ АНЕМИЯ?

**Если вы все время мерзнете, легко простужаетесь и быстро устаете, то, возможно, дело не в наступившей осени. А в железодефиците!**

### ЗАЧЕМ НАМ ЖЕЛЕЗО И ГДЕ ОНО ХРАНИТСЯ?

Если бы мы могли извлечь все железо из организма и взвесить его, то у человека средних возраста и роста набралось бы 4-5 г этого вещества, то есть все запасы с легкостью уместились бы в одну чайную ложку.

У женщин 70% всех запасов железа приходится именно на гемоглобин. Основная его задача - транспортировка кислорода от легких ко всем органам и тканям.

17% - функциональное железо, которое входит в состав миоглобина в мышцах (из-за него у этих тканей красная окраска) и создает локальный кратковременный запас кислорода. Он может потребоваться, например, для рывка спортсменам, пока частота их дыхания не синхронизировалась с двигательной активностью.

Еще около 12% железа - это запас, который хранится в печени и селезенке. На черный день.

Оставшаяся небольшая часть (чуть больше 1%) входит в состав более ста разных ферментов, которые участвуют в окислительно-восстановительных реакциях и помогают извлекать энергию из глюкозы или жиров.

Железо включено и в структуру ферментов микросомального окисления в печени: они разрушают яды, токсины и лекарственные вещества. Без железа невозможно уничтожение бактерий: образование перекисей, при помощи которых лейкоциты их убивают, требует участия этого элемента.

### КУДА УХОДИТ ЖЕЛЕЗО?

После больших физических нагрузок и инфекционных заболеваний запасы железа нуждаются в восполнении.

Кроме того, физиологические потери железа, достигающие 2 мг в сутки, развиваются при обильных менструациях.

Важный период, когда у женщин повышается потребность в железе, - беременность. В это время дефицит может возникнуть из-за того, что много железа требуется не только для эффективного кроветворения в материнском организме, но и для кроветворения плода.

К потерям железа могут приводить массивные травмы, которые напрямую связаны с кровопотерями, а также различные язвенные поражения ЖКТ, при которых происходит хроническая кровопотеря.

Но самая простая причина дефицита железа - недостаточное поступление этого элемента с пищей: либо в продуктах, которые вы едите, его мало, либо оно плохо усваивается. Препятствовать всасыванию железа может патология желудочно-кишечного тракта: гастриты (особенно с пониженной кислотностью), дуодениты (воспаления двенадцатиперстной кишки), панкреатиты, которые приводят к неэффективному перевариванию пищи. Проблему могут создать препараты, снижающие кислотность желудочного сока. Принимать их регулярно нежелательно и допустимо только по назначению врача!

Негативное влияние на усвоение железа оказывают глистные инвазии, особенно те, при которых паразиты присасываются к слизистой кишечника и вызывают локальные кровопотери.

Важную роль в процессах всасывания железа и включения его в структуру гемоглобина играют гормоны щитовидной железы. Поэтому при дефиците йода может возникнуть и дефицит железа.

### К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

При недостатке железа организм сначала извлекает его из своих запасов.

Когда они исчерпаны, развивается анемия. Внешне она может проявляться как слабость, повышенная утомляемость, снижение концентрации внимания и непереносимость холода, когда некомфортно переносится даже небольшая прохлада. Могут возникать ломкость ногтей, атрофия вкусовых сосочков на языке («сглаженность» языка). Могут начаться головокружения, тахикардия при небольших физических нагрузках. И плохо заживают даже мелкие ранки.

### КАК ПОПОЛНЯТЬ ЗАПАСЫ?

Для того чтобы постоянно поддерживать запасы на одном уровне, в день нужно потреблять всего 15-20 мг железа. Оно содержится в яблоках (3 мг на 100 г), фундуке (50 мг на 100 г) и фасоли (72 мг на 100 г). Однако железо, получаемое с пищей, усваивается в организме не полностью.

### КАК ОБНАРУЖИТЬ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА?

Лабораторная диагностика железодефицитных анемий начинается с общего клинического анализа крови. Первый признак анемии, когда все процессы еще компенсированы, - изменение формы эритроцитов (уменьшается их средний объем). При более выраженной клинической картине к ним добавляется снижение гемоглобина. Тогда проверяют сывороточное железо.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

**В гостях у «Хозяюшки» - Светлана ФИЛИППОВА, воспитатель МБДОУ №75, г. Оренбург.**

**Жизненное кредо: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе».**

## ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

***- Всю сознательную жизнь я стараюсь следовать правилам здорового образа жизни: не имею вредных привычек, много двигаюсь, гуляю с детьми в любую погоду, придерживаюсь рационального питания. Пока этот комплекс мер помогает мне сохранять бодрость и обращаться к докторам только в самых крайних случаях. У нас в доме и аптечки-то как таковой нет - не привыкли мы пить таблетки.***

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

## ГОТОВИМ ОТВАРЫ И НАСТОИ ПРАВИЛЬНО

**Рецепты народной медицины предлагают различные отвары и настои лекарственных растений. Как их правильно приготовить?**

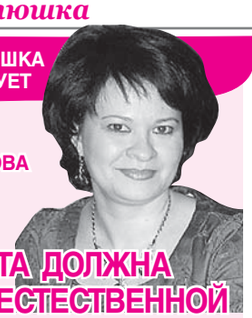
**Вариант первый:** в эмалированную посуду поместить 10 г (1-2 ст л) измельченных сухих лекарственных трав, залить 1 ст (200 мл) кипятка, закрыть крышкой, поставить на кипящую водяную баню на 15 мин для настоев, на 45 мин - для отваров. Затем настои надо выдержать 45 мин, а отвары - 15. Процедить и отжать остаток сырья. Готовые вытяжки довести до первоначального объема (200 мл) кипяченой водой.

**Вариант второй:** настой готовить, заливая сырье из лекарственных трав не крутым кипятком, а чуть-чуть приостывшим, и настаивать под крышкой или в термосе не 15-20 мин, а не менее получаса.

Готовить лекарства лучше каждый день и хранить в темном и прохладном месте не более суток. В холодильнике - не более двух суток.

Хозяюшка

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ



Светлана ФИЛИППОВА

## КРАСОТА ДОЛЖНА БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННОЙ

*- Я за естественную красоту. Использую декоративную косметику только по праздникам. К кремам, обещающим «сохранение молодости», у меня настороженное отношение. Особенно это касается дорогих средств из рекламы. Я давно поняла, что высокая цена и раскрученный бренд не всегда означают высокое качество товара. Пока мне только немного за 30, и я питаю лицо и тело тем, что дает природа: цветы, травы, ягоды и овощи с огорода. Очень люблю баню и различные скрабы.*

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

## МАСКИ ИЗ КРАХМАЛА

**Маски для лица из крахмала называют альтернативой ботоксу: они оказывают лифтинговый и омолаживающий эффект на кожу.**

**Базовая маска**: 1-2 ст л крахмала смешать с водой или молоком до состояния кашицы. Подходит для всех типов кожи.

**Для увядающей кожи:** взять 1 ч л жидкого меда, 1 ч л йогурта, щепотку куркумы и 1 ст л крахмала. Мед питает и лечит, йогурт питает, куркума активизирует регенерацию клеток, а крахмал омолаживает кожу.

**Отбеливающая:** 1 ст л крахмала, 1/2 ч л сока лимона. Смыть прохладной водой и нанести успокаивающий крем.

**Подтягивающая:** 1 ст л кефира, 1 яичный белок и 1 ст л крахмала. Все ингредиенты смешать и наложить на кожу в несколько слоев.

**Омолаживающая:** 1 ст л крахмала смешать с 1 ч л порошка какао, добавить немного масла шиповника и йогурта, пока масса не обретет нужную консистенцию.

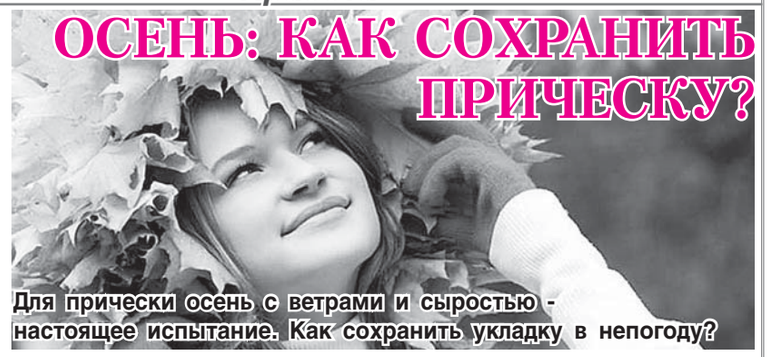
**Питательная:** 1 ст л крахмала, 1 яичный желток, 1 ч л оливкового масла. Подходит для сухой кожи.

**Для удаления веснушек и пигментных пятен:** 2 ст л крахмала смешать с 2 ст л 5%-го раствора перекиси водорода. Смыть теплой водой с соком лимона.

**Маска наносится на чуть влажную кожу, держится 15-20 мин, потом смывается теплой водой, если в составе нет масел, и прохладной - если есть. Курс - 10-14 процедур, частота - 2-3 раза в неделю.**

Красота

# ОСЕНЬ: КАК СОХРАНИТЬ ПРИЧЕСКУ?



**Для прически осень с ветрами и сыростью - настоящее испытание. Как сохранить укладку в непогоду?**

### ВОЛОСЫ ЭЛЕКТРИЗУЮТСЯ

На улице все хорошо, но стоит вам зайти в отапливаемое помещение - волосы встают торчком? Обладательницам сухих волос (а лишь такие будут электризоваться) стоит сменить прибор для укладки - фен или щипцы. Вам подходят только такие модели, в которых есть ионизатор или керамическое покрытие.

Ни в коем случае не перегружайте волосы горячим потоком воздуха. Вам можно использовать только холодный режим. Обязательно применяйте перед укладкой термосредство.

Выбирайте щетки только с натуральной щетиной - волосы не будут электризоваться и останутся блестящими. Если любите расчески, то зубчики должны быть с защитными шариками. Лучший вариант - деревянные.

### ПУТАЮТСЯ ОТ ВЕТРА

Тонкие, непослушные пряди, предрасположенные к спутыванию, особенно страдают в непогоду. Перед укладкой не обойтись без несмываемого бальзама или спрея-кондиционера. А после - без воска, благодаря которому волосы станут более мягкими и приобретут естественный блеск. Особенно актуален воск при создании ретропричесок: гладких, хорошо зафиксированных и блестящих.

Если волосы путаются, значит они недостаточно увлажнены. Поможет вернуть им силу и блеск увлажняющий спрей для волос.

### ТЕРЯЮТ ОБЪЕМ, ПРИЧЕСКА ОПАДАЕТ

Такая напасть чаще всего случается с тонкими и мягкими волосами. Обратите внимание: использование пенки для объема не гарантирует сохранности прически. Дело в том, что сильные средства стайлинга утяжеляют тонкие волосы. Лучше укладывать прядки средствами для объема у корней. Так вы добьетесь желаемого объема, а волосы по длине останутся воздушными. При желании можно распылить лак.

Если используете лак для волос, выбирайте слабую фиксацию. Сильная тонким волосам не подходит!

### БЫСТРО ПАЧКАЮТСЯ

Проверьте средства для ухода за волосами, которые вы используете. Возможно, в шампуне и кондиционере слишком много увлажняющих компонентов и силиконов. Вам нужны средства для ухода за жирной кожей головы. Выбирайте те, которые содержат ромашку или крапиву. В дождливый день лучше воздержаться от использования фена: сухой воздух заставит сальные железы работать еще сильнее. Укладывайте волосы пенкой или муссом.

Используйте только те укладочные средства, после которых ладони становятся клейкими. Мусс, который не оставляет следов, форму не сохранит, а только еще больше загрязнит волосы.

### ПУШАТСЯ

Ищите шампуни и кондиционеры с маслами и протеинами в составе, а стайлинг - с увлажняющим комплексом. Если волосы вьются, в дождик не обойтись без средств для выпрямления. Мойте голову шампунем для гладкости волос, а перед укладкой щипцами или феном используйте термозащитный спрей. Фиксация лаком среднего или сильного действия обязательна!

СТИЛЬ

## КАКУЮ ЮБКУ ВЫБРАТЬ?

**Плиссировка или баска? Мини или с неровным подолом? Выбираем модную юбку по фигуре.**

Длину в этом сезоне дизайнеры не навязывают. Носите и мини, и миди, и макси, лишь бы вы ощущали себя комфортно.

### ДЛЯ ШИРОКОЙ ТАЛИИ

Юбка с асимметричным низом и разнонаправленными принтами способна «нарисовать» талию даже там, где ее нет. Но лишь в сочетании с каблуками.

Обратите внимание на юбки на кокетке. За счет дробления ткани в верхней части они также визуально отделяют бедра от талии.

### ДЛЯ ПОЛНЫХ БЕДЕР

Ваш вариант - воздушная плиссировка из мягкой ткани типа шифона. Лучше, если юбка закрывает колено. Юбка-карандаш, сужаясь книзу, также хорошо скрывает объем. И, конечно, прекрасно вытягивает силуэт длинная юбка.

### ДЛЯ УЗКИХ БЕДЕР

Если объема не хватает, его надо создать. С этим отлично справятся встречная складка, баска и воланы. Цвет и принт - любые, включая крупные цветы и активную горизонтальную полоску.

Обратите внимание на юбку-тюльпан с завышенной талией.

Уют

Хозяюшка

# ВЫБИРАЕМ ЦВЕТ КУХОННОГО ГАРНИТУРА

**Отправной точкой в оформлении интерьера кухни является мебель. В одном кухонном гарнитуре не следует применять более двух цветов. Дизайнеры называют лучшие сочетания цветов.**

**- Белый** - сочетается практически со всеми цветами. Лучше всего - с синим, красным и черным.

**- Бежевый** - подходит к голубому, коричневому, серому и белому.

**- Серый** - нейтральный цвет, который может являться базовым. Хорошо сочетается с бежевым/кремовым, розовым, красным, фиолетовым, коричневым, синим.

**- Розовый** - к этому цвету подходят коричневый, белый, оливковый, серый, бирюзовый.

**- Красный** - идеально сочетается с желтым, белым, зеленым, синим и черным, возможно сочетание с серым.

**- Коричневый** - с ярко-голубым, кремовым, розовым, зеленым, бежевым, светло-коричневым.

**- Оранжевый** - с голубым, синим, лиловым, фиолетовым, зеленым.

**- Желтый** - с синим, лиловым, голубым, серым, черным, сиреневым.

**- Зеленый** - подходит к золотисто-коричневому, желтому, черному, светло-бежевому.

**- Голубой** - к красному, серому, оранжевому, розовому, белому, желтому.

**- Синий** - к лиловому, зеленому, желтому, оранжевому, красному.

**- Сиреневый** - к желтому, зеленому, коричневому, бежевому.

**- Черный** - универсальный элегантный цвет. Хорошо смотрится со всеми цветами. Лучше всего сочетается с оранжевым, розовым, зеленым, белым, красным, желтым.

**В маленьком помещении для кухни не нужно использовать темные насыщенные тона. Помните, что светлый цвет зрительно увеличивает пространство.**

ЖИЛИЩЕ

## ВЕЩИ-«ВАМПИРЫ» И ВЕЩИ-«ОБЕРЕГИ» В ДОМЕ

**Все предметы в доме имеют способность накапливать хорошую и плохую энергетику. Но как отличить «плохие» и «хорошие» предметы в доме?**

### ВЕЩИ-«ВАМПИРЫ»

• **Почти все статуэтки птиц:** голуби, вороны, сороки, болотные птицы, аисты и орлы. Такие предметы несут негативную энергетику.

• **Слон с хоботом вниз.** Если статуэтка слоника с поднятым хоботом считается символом счастья, то с опущенным несет в дом уныние и тоску, стрессы, ссоры и депрессию.

• **Скульптура животного,** сидящего на задних лапах, с открытой пастью. Несет несчастье и притягивает нечистую силу, ослабляет интуицию.

• **Нежеланные подарки.** Если чувствуете, что подарок вам не по душе, лучше от него избавиться.

• **Треснувшая посуда** утрачивает свою энергетическую ценность и нарушает энергетику пищи, делая ее отрицательной.

• **Старые тапочки и ветхая обувь**. Их лучше не складировать, а выбрасывать и заменять новыми.

• **Солонки**, из которых сыпется соль. Могут провоцировать ссоры и скандалы.

• **Старый веник**. Такой предмет может накликать безденежье и убытки. Веник должен быть новым и в хорошем состоянии. Подметать вечером не рекомендуется, это значит выметать деньги из дому.

### ВЕЩИ-«ОБЕРЕГИ»

• **Предметы с народной росписью** - талисман здоровья и мудрости, благосостояния.

• **Матрешка** с четным количество фигурок - оберег на деньги и достаток. С нечетным количеством - оберегает от сглаза, ссор и болезней.

• **Подушки, вышитые цветами,** - оберег любви. Развивают интуицию, хранят от разлуки.

• **Фикус** создает хорошую ауру, нормализует сон, снимает нервозность, восстанавливает здоровье.

• **Фигурка медведя** защищает от нечисти и злых чар, хранит денежный достаток.

• **Колосья овса, пшеницы и ржи в вазе** способствуют благополучию, богатству и здоровью, нейтрализуют плохую энергетику.

Хозяюшка

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Светлана ФИЛИППОВА

## УЮТ - ЭТО ПОРЯДОК

*- Для меня уют - это порядок в доме. Мне очень важно, чтобы каждая вещь имела свое место. Я люблю различные аксессуары, создающие уют: картины, вазочки, фигурки, комнатные цветы.*

*Все текстильные вещи - шторы, скатерти, постельное белье - я шью сама. Люблю, когда в доме светло, поэтому у нас по-разному освещены все зоны и практически нет темных мест.*

*Мне не сложно поддерживать порядок самой, но важно, чтобы все члены семьи были заинтересованы в этом тоже. Тогда дом всегда будет уютным.*

ЦВЕТОВОДСТВО

## НАТУРАЛЬНЫЕ ПОДКОРМКИ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

**Бананы.** Мелко нарежьте и высушите банановые шкурки. При пересадке растений насыпьте их слоем или просто перемешайте с почвой. Можно также измельчить сухие шкурки в кофемолке. Коричневый порошок можно подсыпать перед поливом в горшок с растением. Также можно развести его водой и использовать в качестве жидкой подкормки. Бананы отлично подходят для роз. Цветение провоцирует калий, которым богаты бананы.

**Сахар.** Глюкоза служит строительным материалом и дает энергию для всех процессов жизнедеятельности растений. 1 ч л сахара равномерно насыпьте на поверхность земли перед поливом. Или разведите 2 ч л сахара в 1 ст воды. Такую подкормку проводят раз в неделю.

**Кофе** - отличное азотистое удобрение для домашней зелени. Добавьте использованную кофейную гущу в землю для комнатных растений. Кофе также делает почву более рыхлой. Особенно кофе обожают томаты!

**Картошка.** Растения любят крахмал. Он накапливается в клубнях, семенах, луковицах, то есть в органах, ответственных за размножение растений. Комнатные растения иногда можно поливать водой от вареной картошки.

Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани
Сложи и сохрани

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Светлана ФИЛИППОВА

## БУДЬТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИМЕРОМ!

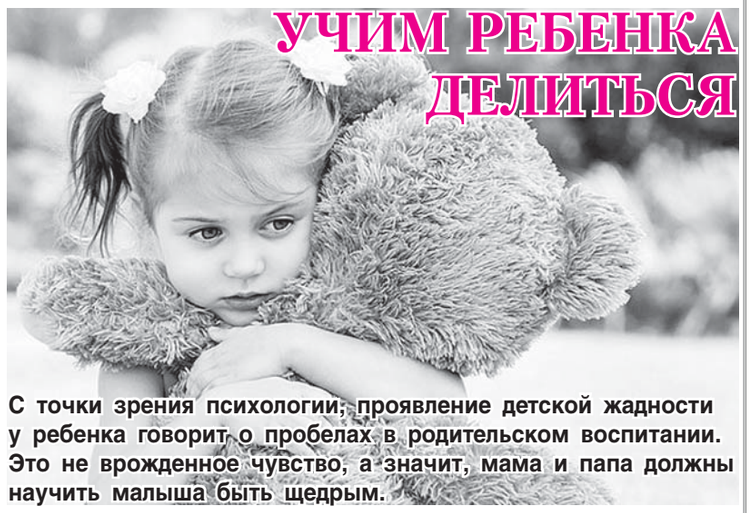
*- У нас с мужем два мальчика. Как педагог я не первый год наблюдаю серьезную проблему в отсутствии настоящего мужского воспитания в семьях. Считаю, что главным примером для мальчишек во всем должен быть отец. Пока сыновья маленькие и хотят все делать вместе с родителями, мы стараемся не «отбить» у них эту охоту: строим баню - дети по мере сил помогают, муж возится во дворе - старший что-то ему подносит, поддерживает. Словом, не важно, что они делают, главное - вместе с папой. У мальчишек своя комната, и порядок в ней - тоже их обязанность.*

ИГРОВАЯ

## «РЫБАК И РЫБКА»

Для игры «Рыбак и рыбка» нужна скакалка или веревка. Ведущий становится в центре круга и начинает крутить скакалку так, чтобы она не отрывалась от земли и проходила под ногами у участников. Чтобы не стать «уловом», «рыбки» должны прыгать. Кто не успеет вовремя подпрыгнуть, становится рыбаком.

# УЧИМ РЕБЕНКА ДЕЛИТЬСЯ



**С точки зрения психологии, проявление детской жадности у ребенка говорит о пробелах в родительском воспитании. Это не врожденное чувство, а значит, мама и папа должны научить малыша быть щедрым.**

Первые проявления жадности у детей могут наблюдаться в возрасте 2-3 лет. В этот период ребенок еще не в состоянии осознать, что он отдает игрушки не навсегда, а только на время. Кроме того, малыш не может отыскать ответ на вопрос, почему он должен просто так отдавать чужому ребенку свою любимую игрушку. Родители должны научить ребенка делиться, доступно объяснив необходимость этого.

**1.** Первое, что нужно сделать родителям, - рассказать правила очередности: сначала полчаса игрушкой поиграет соседский Витя, а после этого - Вася. Однако у трехлетних деток еще не сформировано понятие времени, поэтому можно использовать звуковой сигнал.

Установите таймер, который будет играть мелодию каждые полчаса, что будет означать, что наступила пора передать игрушку другому ребенку. Время ожидания игрушки можно заполнить каким-нибудь не менее интересным занятием.

**2.** Важно рассказывать ребенку сказки, в которых высмеивают жадин. Вместе смотрите мультфильмы, в которых герои учатся делиться с другими. Также вспомните или придумайте истории о «хороших детках», которые любят делиться своими вещами, - на малышей прекрасно действуют чужие примеры.

**3.** Родители также не должны забывать о соблюдении установленных правил: продемонстрируйте ребенку, что мама делится с папой бутербродом, а он искренне рад этому и благодарен. Как известно, личный пример - это наилучший урок для вашего малыша.

**4.** В некоторых случаях лучше избегать конфликтных ситуаций, связанных с детской жадностью, чем делать из нее скандал или превращать в целый урок нравоучений. Поэтому стоит не брать с собой в песочницу любимые или новые игрушки, которыми малыш не согласится делиться никогда в жизни.

**5.** Мама и папа должны научить ребенка идти на уступки, при этом условиться, что если вы даете кому-то поиграть мячом, взамен ваш ребенок может одолжить соседскую машинку. Не стоит также забывать, что у малыша все равно должно быть что-то личное - вещь, которой он не обязан ни с кем делиться, только в таком случае он будет уважительно относиться к собственности других детей.

ВОСПИТАНИЕ

# ПРАВИЛА И МЕТОДЫ НАКАЗАНИЯ

**Невозможно вырастить ребенка серьезным, ответственным человеком, не применяя мер наказания за проступки. Помните: наказывая свое чадо, вы проявляете любовь и заботу о нем. Как же правильно наказать ребенка?**

### ПРАВИЛА

**1.** Сначала необходимо справиться со своими эмоциями, чтобы избежать криков и оскорблений. Спокойный строгий тон - действенный способ.

**2.** Если малыш совершил проступок на людях, не стоит ругать его и наказывать при свидетелях, это может вызвать протест и обратную реакцию. Обсуждайте плохое поведение наедине.

**3.** Наказывать маленького ребенка правильно сразу после содеянного, ведь у детей еще не сформировалось устойчивое понятие времени, они быстро забывают о происходящем. Если наказывать ребенка спустя какое-то время, он может воспринимать ваши действия как несправедливое отношение к нему.

**4.** Очень важно четко объяснить малышу причину наказания, не переходя на личности. Критикуйте поступок, а не ребенка, не обзывайте малыша. Он должен осознать свою вину, думать о том, как плохо поступил, а не о том, что он плохой ребенок.

**5.** Установите четкие сроки наказания. Например, кричать в сердцах, что никогда больше не дадите сладкого, неправильно. Это невыполнимое обещание, спустя какое-то время вы сами угостите малыша лакомством, забыв об угрозах, а ребенок не будет воспринимать ваши слова всерьез.

### МЕТОДЫ

**1. «Исправительные работы».** Всевозможная работа по дому вместо отдыха и игр. Мыть окна, посуду, складывать вещи и так далее.

**2. Изоляция.** Чтобы успокоить ребенка, дать возможность обдумать свое поведение. Можно вывести его в комнату, где нет людей и игрушек.

**3. Наказание посторонними людьми.** Дети больше смущаются, услышав критику от постороннего человека. На прогулке можно попросить прохожего побранить ребенка за плохое поведение.

**4. Ограничение удовольствий.** Можно лишить ребенка лакомств, запретить просмотр телевизора, отменить поход в зоопарк. Лучше, если мера наказания будет связана с проступком. Если ребенок не выполнил какое-то задание из-за того, что играл за компьютером, на время запретите игры.





# ПРИВЫЧКИ, УЛУЧШАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

**Чтобы избежать монотонности в браке, введите в свою жизнь несколько простых правил. Их соблюдение поможет вам взглянуть на ваш союз по-новому и стать ближе друг к другу.**

### ГОВОРИТЕ ДРУГ С ДРУГОМ

Самый главный аспект счастливых отношений - постоянное общение друг с другом. При любой возможности старайтесь общаться на любые темы: работа, домашние дела, обсуждение прочитанной книги и так далее. Ограничьте время переписки с друзьями в социальных сетях или отодвиньте другие развлечения в одиночку, уделив внимание разговору со второй половиной.

### ЕШЬТЕ ВМЕСТЕ

Большинству пар очень сложно выкроить время и увидеться в течение рабочего дня, если только супруги не работают рядом, имея возможность перекусить днем вместе. Однако есть еще завтраки и ужины, которые влюбленные должны проводить за одним столом. Совместная трапеза способствует улучшению обстановки в семье и повышает настроение.

### СМЕЙТЕСЬ ВДВОЕМ

Посмотрите комедию, смешной ролик из Интернета или почитайте анекдоты. Без разницы, какой путь для веселья вы выбираете, главное, чтобы хоть несколько минут в день семья могла от души посмеяться. Смех омолаживает мозг и оживляет отношения.

### ЗАСЫПАЙТЕ В ОБЪЯТИЯХ

Совместный сон очень важен для поддержания здоровых эмоциональных и

ТЕСТ

# КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА СОБЫТИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ?

**Насколько эмоционально вы реагируете на происходящее? Ответить на этот вопрос поможет тест.**

Ответом на вопрос может быть «часто», «иногда», «никогда». За каждый ответ «часто» начислите себе 3 балла, «иногда» - 2 балла, «никогда» - 1 балл.

**1.** Часто ли у вас появляются мысли, что вы потеряли контроль над жизнью?

**2.** Чувствуете ли вы, что оторваны от семьи и друзей?

**3.** Для вас является сложной задачей посмотреть на свои поступки со стороны?

**4.** Последнее время на душе кошки скребут?

**5.** Вы бываете импульсивны?

**6.** Задумываетесь над тем, что вы одиноки?

**7.** У вас бывает подавленное состояние, когда ничего не радует?

**8.** Вы сторонитесь общения с окружающими?

**9.** Вас мучает ощущение, что вы уже никому не можете дать ничего нового?

**10.** Думаете ли вы, что окружающие не очень высокого мнения о вас?

**11.** Правы ли те, кто утверждает, что абсолютно близкие и доверительные отношения - всего лишь иллюзия?

**12.** Случается ли, что вы не нравитесь себе, раздражаясь без всякого повода?

**13.** Вас пугают некоторые люди и нестандартные ситуации?

**14.** Бывает ли вам тяжело держаться золотой середины?

**15.** Для вас имеет значение поощрение ваших идей и действий родными и друзьями?

**Суммируйте баллы и ознакомьтесь с результатами.**

**15-20 баллов.** Вы не склонны к переживаниям и частым душевным терзаниям, но, возможно, негибки.

**21-30 баллов.** Бывает, вы чрезмерно остро и болезненно реагируете на события и ситуации, которые происходят в вашей жизни. Учитесь бережнее относиться к своим эмоциям - особенно в такое, как сейчас, нестабильное время.

**31-45 баллов.** Вы - человек несколько беспокойный, порой сомневаетесь, все ли делаете правильно. Осознайте, что совершенных людей на свете нет, и не отчаивайтесь, если у вас что-то не получается сделать идеально. В конце концов вспомните известную поговорку: «Лучшее - враг хорошего».

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Светлана ФИЛИППОВА

## ИЩИТЕ КОМПРОМИССЫ

*- Я - типичный холерик. Если что-то делаю, у меня все «горит» в руках! Иногда случается и так, что «пожар» вспыхивает в отношениях с людьми. Но я стараюсь держать себя в руках и не давать волю чувствам. Если бываю неправа, признаю это. За годы супружества поняла, как важно уступать близкому человеку, искать компромисс, а не обострять возникшие разногласия. Обо всем можно договориться спокойно!*

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## НАСКОЛЬКО БЛИЗКО ПОДОЙТИ?

**Тип взаимоотношений с человеком можно определить как расстояние, на которое мы готовы подпустить к себе. И измерить его можно буквально рулеткой. Так, психологи выделяют четыре типа психологической дистанции.**

**Интимная дистанция** - от непосредственного телесного контакта до 40-45 см. Здесь предполагаются самые доверительные и эмоционально близкие отношения - между родственниками, супругами, старыми друзьями.

**Персональная дистанция** - 45-120 см. На таком расстоянии общаются не очень близкие родственники или хорошие знакомые.

**Социальная дистанция** - 120-360 см. Используется при общении с малознакомыми людьми, коллегами по работе, на официальных встречах. То есть в ситуациях, когда мы считаем собеседника внутренне «своим» человеком.

**Публичная дистанция** - 3,5-7,5 м и более. Это то пространство, которое вы выдерживаете между собой и незнакомыми людьми. Например, с такого расстояния ораторы выступают перед аудиторией, артисты - перед зрителями.

Знаниями о личном пространстве можно пользоваться, чтобы влиять на свои взаимоотношения с людьми, однако здесь важно не переусердствовать. Если вы хотите завершить разговор или отдалить от себя человека, отступайте от него, не давая подходить ближе. Если же вам надо добиться расположения и дружбы, постепенно подходите ближе, приближая социальную дистанцию к персональной и даже интимной.

Сударыня Оренбургская
№35 (1 105) 06.09.16

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Светлана ФИЛИППОВА

## ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ НА ДЕРЕВЯННЫХ ШПАЖКАХ

*- Признаюсь сразу: я готовить не очень люблю и делаю это крайне редко. Огромное спасибо маме. Именно она у нас шеф-повар. Но одно блюдо у меня получается всегда: оно простое и очень вкусное. Это шашлык из рыбы на деревянных шпажках. 0,5 кг любой морской рыбы (лучше взять филе) нарезать кусочками 2х2 см и замариновать. Для маринада взять сок 1 лимона, 3 ст л соевого соуса, 0,5 ч л сахара, специи для рыбы на кончике ножа. Убрать в холодильник на 1 час. Смочить шпажки в воде, насадить на них рыбу и запекать в разогретой духовке на смазанном листе 10-15 мин. Подавать с овощами или запеченным картофелем.*

## ЗАГОТОВКИ БЕЗ УКСУСА

### КАБАЧКОВО-ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ

4 кг кабачков, 500 мл кипятка, по 300 г томатной пасты и растительного масла, 200 г сахара, 100 г соли, 10 лавровых листиков, 6 кислых яблок, по 5 гвоздик и горошин перца, 1/2 ст тертого чеснока.

Яблоки и кабачки нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Томат-пасту развести кипятком, добавить в нее соль, сахар, лаврушку, гвоздику, перец, масло, перемешать. Положить яблоки с кабачками, проварить 20 мин. Добавить чеснок, тушить все еще 10 мин. Кипящий салат разложить в стерильные банки, закатать.

### САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА И МОРКОВИ С ЛУКОМ

3 кг баклажанов, по 1 кг моркови и сладкого перца, 750 г лука, 400 мл растительного масла, для заливки - 1,5 кг помидоров.

Овощи нарезать некрупно, обжарить на масле в казане, после чего влить томатный сок (помидоры очистить от кожицы и перекрутить в мясорубке). Тушить все 40 мин, разложить в горячем виде по банкам и закатать.

### ОВОЩНОЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

1 кг помидоров, по 500 г растительного масла, моркови, лука и сладкого перца, 3 ст белой фасоли, 1-2 ст л соли, специи по вкусу.

До полуготовности отварить фасоль. Все овощи нарезать. Соединить подготовленные продукты, добавить специи, масло и соль, поставить на плиту и тушить на слабом огне 1,5-2 часа, разложить по стерильным банкам, укупорить.

### ШАМПИНЬОНЫ В СМЕТАНЕ

500 г шампиньонов, 200 г сыра, 100 г бекона (или отварной курицы), 250 мл сметаны, 2 ст л муки, соль и специи по вкусу.

Шампиньоны промыть и обсушить, вырезать ножки из шляпок. Уложить шляпки в форму для запекания так, чтобы их можно было заполнить начинкой. Посыпать грибы специями, добавить 2 ст л сметаны, разбавленной 1/3 ст воды, и запекать 10 мин в духовке, разогретой до 200°С. Тем временем сделать начинку: как можно мельче нарезать ножки грибов и бекон (или отварную курицу), соединить с оставшейся сметаной, мукой и половиной натертого сыра, перемешать. Вынуть форму из духовки, заполнить шляпки начинкой, посыпать сверху остатком сыра и запекать в духовке еще 20 мин. Подавать с отварной картошкой, пастой или кашей.

### САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

200 г морской капусты, 150 г свежего огурца, по 100 г консервированных фасоли и кальмаров, майонез.

Нарезать мелким кубиком огурец. Достать кальмары из банки, обсушить от рассола, если они крупные - нарезать. С консервированной фасоли и капусты слить жидкость. Соединить подготовленные продукты в салатнике, заправить майонезом, перемешать.

### ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

300 г творога, 6-8 яблок, 1 яйцо, сливочное масло, корица, изюм, сахар, сметана.

Промыть и разрезать яблоки пополам, вырезать семена, сделав в каждой половинке углубление для фаршировки творогом. Творог выложить в глубокую миску, добавить сахар по вкусу, яйцо, изюм, перемешать до однородности. Выложить приготовленную творожную начинку на яблоки с горочкой. Выложить яблоки в смазанную сливочным маслом форму, посыпать корицей, поставить в разогретую до 180°С духовку на полчаса. Подавать теплыми или полностью остудив.

### СЫРНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

200 г шампиньонов, 4 картофелины, 2 плавленых сырка, 1 куриный окорочок, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, перец и соль по вкусу.

Сварить куриный окорочок, достать его и выложить в бульон нарезанный кубиками картофель, проварить 15-20 мин. Шампиньоны нарезать пластинками, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого растительного масла, обжарить на сильном огне до легкого зарумянивания. Выложить грибы к картофелю в бульон, проварить 10-15 мин. Лук измельчить, натереть на терке морковь, обжарить их и добавить в суп, затем добавить нарезанные некрупными кубиками сырки, проварить все 20 мин. Подавать, заправив рубленой зеленью укропа или петрушки.

### САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

250 г крабовых палочек, 200 г твердого сыра, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 красный болгарский перец, майонез.

Тонкой соломкой нарезать крабовые палочки, болгарский перец и помидоры. Чеснок пропустить через пресс. На крупной терке натереть сыр. Соединить все подготовленные продукты, добавить майонез, перемешать.

### ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

300 г яблок, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст муки, 1 ст сахара, 1 ч л разрыхлителя.

Отделить яичные белки от желтков, убрать белки в холодильник, а желтки растереть с 1/2 ст сахара. Твердое (можно подмороженное) масло натереть на крупной терке, добавить в желтковую массу, размять все вилкой, добавить просеянную муку с разрыхлителем, замесить мягкое тесто, треть отделить и убрать в морозилку на полчаса. Кусок теста большего размера распределить по круглой форме для пирога так, чтобы получились дно и стенки. Яблоки очистить от всего лишнего, натереть на терке. В крутую пену взбить яичные белки с щепоткой соли, одновременно подсыпая 1/2 ст сахара, затем смешать белковую массу с яблочной. Выложить начинку из яблок с белками на основу для пирога, сверху натереть на крупной терке подмороженное тесто из морозилки. Запекать в разогретой до 180°С духовке 30-40 мин. Готовый пирог остудить в форме, затем достать из нее и подавать к столу слегка теплым.

# УХОД ЗА ПОСАДКАМИ: ОСЕННЯЯ СТРАДА

**Урожай собран. Настала пора активно помогать плодовым деревцам и кустарникам, ведь сентябрь - это самый подходящий месяц для наведения порядка в саду.**

### ПРЕЖДЕ ВСЕГО - ОБРАБОТКИ

Собрав весь урожай с плодовых культур, обработайте растения 5%-м раствором мочевины (карбамида). Норма расхода, как правило, составляет 500 г на 10-литровое ведро воды.

В осенний период вишневый слизистый пилильщик еще довольно активен. Первое средство против него - это обработки вишневых растений 0,75%-м карбофосом либо 5%-м антитлином. Против коккомикоза следует примерно в середине сентября обработать растения вишни хлорокисью меди.

С тлей на кустах смородины и крыжовника нужно бороться, обрабатывая растения 0,75%-м карбофосом, а болезни лечить обработкой 1%-й бордоской жидкостью.

Малину можно обработать бордоской жидкостью, но концентрацию следует чуть увеличить, доведя ее до 1,5%.

### УБИРАЕМ, МОЕМ, ЧИСТИМ

Падалицу у подножий кустов и плодовых деревьев следует обязательно убрать, ведь на опавших плодах чаще всего имеется заражение.

Далее у кустарников следует обрезать все ветви,лежащие на земле. Обрезать такие ветви необходимо у самого основания. Все места срезов обязательно изолируют садовым варом. Срезать также стоит все сломанные веточки, больные на вид, слишком изогнутые или слишком старые.

### КОРМИМ

Осенью для подкормки ягодников чаще всего используют удобрения, не содержащие азот, ведь этот элемент стимулирует довольно активный рост побегов. В сентябре такая активность растениям ни к чему, побеги не успеют вызреть и обязательно погибнут от мороза.

Лучше всего использовать суперфосфат, сернокислый калий, а если почвы на участке черноземные, то достаточно внести небольшое количество золы. Все подкормки лучше проводить внесением прямо в приствольные круги, перекапывая их.

Не забывайте про поливы. В осеннюю пору они также нужны и очень важны для растений. Все поливы лучше осуществлять в вечернее время, поливы производят в зоне приствольного круга. После полива замульчируйте почвы, для этого подойдут торф или перегной. Слой мульчи нужно делать небольшим - 2-3 см.

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Последний штрих - уборка безопасных средств борьбы с летними вредителями сада. В первую очередь это ловчие пояса, их необходимо отделить от деревьев и осмотреть. Возможно, там уже поселились зимующие стадии таких опасных вредителей, как яблонная плодожорка, красногалловая тля, жуки яблонного цветоеда.

Общество с ограниченной ответственностью Микрофинансовая организация

www.a-zaim.ru «АКЦИЯ-ЗАЙМ»
ЗАЙМЫ НАЛИЧНЫМИ
от 0,28% в день*
● ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ
● ЗАЙМЫ ДО ЗАРПЛАТЫ
● ДО ПЕНСИИ
Тел.: (3532) 77-01-56,22-41-33
460000, г. Оренбург, ул. Пролетарская, 17

Микрозаймы предоставляются гражданам РФ в возрасте от 21 до 70 лет. Необходимые документы: паспорт, ИНН, справка 2-НДФЛ, для пенсионеров дополнительно - пенсионное удостоверение. Потребительский заем: от 5 000 до 50 000 руб., процентная ставка - от 0,28% до 0,5% в день (102%-180% годовых), на срок до 6 мес. Заем «День до зарплаты»: сумма - от 1 000 до 10 000 рублей, срок займа - от 7 до 30 дней, процентная ставка - от 1,2% до 1,8% (432% - 648% годовых), для пенсионеров и повторных клиентов - 1% в день (360% годовых). Пени - 0,05% (20% годовых) в день от суммы просроченной задолженности. ООО МФО «АКЦИЯ-ЗАЙМ», ОГРН 1157746647552, ИНН 9705044236. Номер записи в госреестре МФО №001503045006807 от 14.09.2015 г.

ХОЗЯЮШКА СОВЕТУЕТ

Светлана ФИЛИППОВА

## «ЛИЦО» ДОМА - ПАЛИСАДНИК

*- Мы живем в частном доме в старом фонде Оренбурга, и потому участки в нашем районе у всех очень маленькие. Но на этих 2-3 сотках мы с мамой сумели разместить все: сад, ягодные грядки, огород, зону отдыха. Главный человек на участке - мама, а мы у нее в помощниках. Особенно трепетно мама относится к палисаднику, считая его «лицом» дома. Там у нее разбит настоящий цветочный оазис. Нам уже и спрашивать не нужно, куда она отправляется на рассвете, - к своим цветам. Спасибо ей за это, ведь мы, работающие с утра до вечера, не смогли бы содержать участок в таком ухоженном виде.*

НА ЗАМЕТКУ

## ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В ЦВЕТНИКЕ?

✻ В начале сентября распикируйте рассаду двулетников (виолы, незабудки, маргаритки, наперстянки, мальвы, коровяка). Посадки полейте, почву уплотните, замульчируйте (3-4 см).

✻ До середины месяца делите и пересаживайте многолетники, цветущие весной и ранним летом (арабис, бадан, барвинок, дицентра, живучка, лилейник, хоста, астильбе, нивяник).

✻ Деленки хризантемы кустарниковой, астильбы, колокольчика хорошо приживаются в горшочках. Когда придет время, используйте эти растения для выгонки в зимний и весенне-летний сезоны, украшая веранды, лоджии, террасы и балконы.

✻ У многолетников, закончивших цветение (флокс, лилейники, астильбе, гладиолус, кореопсис, рудбекия и др.), обрежьте цветоносы и отмершие листья. У ирисов оставляйте 15 см высоты, у пионов - 5-6 см. Обработайте растения от гнили.

✻ Выкопайте луковичные и клубневые растения. Создайте семенной фонд - соберите семена, высушите, очистите, разложите в бумажные пакеты, подпишите названия и храните в холодном месте (нижняя полка холодильника) до посева.

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Телеканал «Доброе утро».
**09.00** Новости.
**09.10** «Контрольная закупка».
**09.40** «Женский журнал».
**09.50** «Жить здорово!». (12+).
**10.55** «Модный приговор».
**12.00** Новости.
**12.15** «Мужское / Женское». (16+).
**13.20** «Время покажет». (16+).
**14.00** Новости.
**14.15** «Время покажет». (16+).
**15.00** Новости.
**15.15** «Время покажет». (16+).
**16.00** «Про любовь». (16+).
**17.00** «Наедине со всеми». (16+).
**18.00** Вечерние новости.
**18.20** «Время покажет». (16+).
**19.00** «Выборы 2016».
**19.50** «Пусть говорят». (16+).
**21.00** «Время».
**21.30** Т/с «Медсестра». (12+).
**23.35** «Вечерний Ургант». (16+).
**00.10** Ночные новости.
**00.25** «Про любовь». (16+).
**01.30** «Наедине со всеми». (16+).
**02.30** «Время покажет». (16+).
**03.00** Новости.
**03.05** «Время покажет». (16+).
**03.20** «Модный приговор».
**04.15** «Контрольная закупка».

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** «Утро России».
**09.00** Вести.
**09.15** «Утро России».
**10.00** «О самом главном». (12+).
**11.00** Вести.
**11.30** «Вести Оренбуржья».
**12.00** Т/с «Каменская». (16+).
**14.00** Вести.
**14.30** «Вести Оренбуржья».
**14.55** Т/с «Тайны следствия». (12+).
**17.00** Вести.
**17.25** «Вести Оренбуржья».
**17.50** «Прямой эфир». (16+).
**18.50** «60 Минут». (12+).
**20.00** Вести.
**20.45** «Вести Оренбуржья».
**21.00** Т/с «Жемчуга». (12+).
**01.15** Т/с «Каменская». (16+).
**03.20** Т/с «Семейный детектив». (12+).
**04.15** «Комната смеха».

## КУЛЬТУРА

**06.30** Канал «Евроньюс».
**10.00** Новости культуры.
**10.15** «Наблюдатель».
**11.15** Х/ф «Хмурое утро».
**13.00** Д/ф «Гималаи. Горная дорога в Дарджилинг. Путешествие в облака».
**13.15** «Россия, любовь моя!».
**13.45** Х/ф «Морской волк».
**14.50** Д/ф «Джотто ди Бондоне».
**15.00** Новости культуры.
**15.10** Д/с «Танго. Аргентинская страсть».
**16.05** Абсолютный слух.
**16.45** Д/ф «Рудольф Фурманов. Парадокс об актере».
**17.35** Сергей Стадлер и Симфонический оркестр Санкт-Петербурга.
**18.25** Д/ф «Гебель-Баркал. Священная скала чернокожих фараонов Судана».
**18.45** Д/с «Завтра не умрет никогда». «Землетрясения: прогноз, которого нет?».
**19.15** «Спокойной ночи, малыши!».
**19.30** Новости культуры.
**19.45** Главная роль.
**20.05** Черные дыры. Белые пятна.
**20.45** «Правила жизни».
**21.10** Д/с «Музыкальная история».
**21.40** Д/ф «Монолог».
**22.30** М/ф «Ежик в тумане». «Сказка сказок».
**23.10** Д/ф «Ирригационная система Омана. Во власти солнца и луны».
**23.30** Новости культуры.
**23.45** Худсовет.
**23.50** Х/ф «Хмурое утро».
**01.30** Д/с «Завтра не умрет никогда». «Землетрясения: прогноз, которого нет?».
**01.55** «Наблюдатель».

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.00** Новости. (16+).
**06.15** Видеоблокнот. (16+).
**06.25** Д/с «Детективные истории». (16+).
**07.00** Новости. (16+).
**07.15** Видеоблокнот. (16+).
**07.25** «Мультсборник». (0+).
**08.00** Новости. (16+).
**08.15** Видеоблокнот. (16+).
**08.25** Д/с «Частная история». (16+).
**09.15** Комедия «Ах, водевиль, водевиль...». (0+).
**10.30** Видеоблокнот. (16+).
**10.40** Мелодрама «Хороший денек для свадьбы». (12+).
**12.40** «Таланты и поклонники». (12+).
**13.00** «Обратная связь». (16+).
**13.50** Видеоблокнот. (16+).
**14.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**15.00** Новости. (16+).
**15.15** Триллер «Плацента». (16+).
**16.15** Видеоблокнот. (16+).
**16.45** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**17.00** Новости. (16+).
**17.15** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**18.00** «Дебаты». (16+).
**18.35** Видеоблокнот. (16+).
**18.45** «Правила игры в современном мире: профилактика ВИЧ-инфекции». (16+).
**19.00** Новости. (16+).
**19.25** «Обратная связь». (16+).
**20.10** «На родной земле». (12+).
**20.30** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**21.30** Новости. (16+).
**21.55** Драма «Неоконченная пьеса для механического пианино». (12+).
**23.50** Видеоблокнот. (16+).
**00.00** Новости. (16+).
**00.25** Мелодрама «Кит». (12+).
**02.10** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**03.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**03.50** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**04.40** Триллер «Плацента». (16+).
**05.30** Музыка на канале. (16+).

Справочная поисковая система
45-09-09
* поиск по запросу * товары * услуги * работа * обучение
Любая информация для вас!
www.mirpoisk.ru

## ОРЕН-ТВ

**05.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
**06.00** «Документальный проект». (16+).
**07.00** «С бодрым утром!». (16+).
**07.30** «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
**08.30** «Новости». (16+).
**09.00** «Документальный проект»: «Великие тайны древних сокровищ». (16+).
**12.00** «112». (16+).
**12.30** «Новости». (16+).
**13.00** «Званый ужин». (16+).
**14.00** Х/ф «Чарли и шоколадная фабрика». (12+).
**16.00** «112». (16+).
**16.30** «Новости». (16+).
**17.00** «Тайны Чапман». (16+).
**18.00** «Новости». (16+).
**18.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**19.30** «Новости». (16+).
**20.00** Боевик «Иллюзия полета». (16+).
**21.50** «Смотреть всем!». (16+).
**23.00** «Новости». (16+).
**23.30** «Новости». (16+).
**23.55** Комедия «Забойный реванш». (18+).
**02.00** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**03.00** «Минтранс». (16+).
**03.20** «Ремонт по-честному». (16+).
**04.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).

## НТВ

**05.00** Т/с «Дорожный патруль». (16+).
**06.00** «Новое утро».
**08.30** «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
**09.00** Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** Т/с «Дельта. Продолжение». (16+).
**12.00** «Суд присяжных». (16+).
**13.00** «Сегодня».
**13.20** «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
**13.50** «Место встречи». (16+).
**15.00** Детектив «Я работаю в суде». (16+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
**18.00** «Говорим и показываем». (16+).
**19.00** «Сегодня».
**19.40** Детектив «Шаман. Новая угроза». (16+).
**23.20** «Итоги дня».
**23.45** Т/с «Морские дьяволы». (16+).
**00.45** «Место встречи». (16+).
**01.55** «Таинственная Россия». (16+).
**02.50** «Их нравы». (0+).
**03.00** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.00** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+).
**06.35** М/с «Барбоскины». (0+).
**07.05** М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
**08.00** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**09.30** «Уральские пельмени». Любимое». (16+).
**09.40** Комедия «Блондинка в законе». (0+).
**11.30** Т/с «Молодежка». (16+).
**13.30** Т/с «Кухня». (12+).
**16.00** Т/с «Воронины». (16+).
**20.00** Т/с «Мамочки». (16+).
**21.00** Комедия «Блондинка в законе-2». (12+).
**22.50** Шоу «Уральских пельменей». «Зэ бэд». (16+).
**00.00** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**00.30** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**02.00** Т/с «Зачарованные». (16+).
**05.25** «Ералаш». (0+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.00** Видеоблокнот. (16+).
**07.10** Новости. (16+).
**07.30** «6 кадров». (16+).
**07.50** «По делам несовершеннолетних». (16+).
**09.50** «Давай разведемся!». (16+).
**11.50** «Женский детектив». (16+).
**12.50** «Кризисный менеджер». (16+).
**13.50** Х/ф «Выхожу тебя искать». (16+).
**17.00** Видеоблокнот. (16+).
**17.10** «Туристический рецепт». (12+).
**17.35** «Оренбургское качество». (12+).
**17.50** Видеоблокнот. (16+).
**18.00** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**18.10** «Музыкальная версия». (16+).
**18.20** «Зовите малышей». (0+).
**18.30** «Наше Время». (16+).
**18.45** «Тема дня». (12+).
**18.50** «Искусство управления финансами». (16+).
**18.55** «Оренбург.Ру». (16+).
**19.00** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**20.00** «Наше Время». (16+).
**20.30** Детектив «Запретная любовь». (16+).
**21.30** Драма «Доктор Хаус». (16+).
**22.30** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**22.40** «Удобный город»16+.
**22.45** «Оренбург.Ру». (16+).
**22.50** «Преступление века». (16+).
**23.05** «Правило стиля». (16+).
**23.10** «Новое предложение». (16+).
**23.15** «Я стану королевой». (16+).
**23.20** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**23.30** «Наше Время». (16+).
**00.00** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Осенний вальс». (16+).
**02.35** «Давай разведемся!». (16+).
**03.35** «Измены». (16+).
**04.35** «Кризисный менеджер». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Вся правда про...». (12+).
**09.00** Новости.
**09.05** «Зарядка ГТО». (12+).
**09.25** Новости.
**09.30** Все на Матч!
**11.25** Новости.
**11.30** Д/с «Безграничные возможности». (16+).
**12.00** «Наши соперники». Швеция. (12+).
**12.20** Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Европа - Швеция. Трансляция из США.
**14.50** Новости.
**14.55** Футбол. Лига чемпионов. «Ювентус». (Италия) - «Севилья». (Испания).
**16.55** Новости.
**17.00** Все на Матч!
**17.30** Хоккей. Кубок мира. Выставочный матч. Россия - Канада. Трансляция из США.
**20.00** Новости.
**20.10** «Наши соперники». Швеция. (12+).
**20.30** «Десятка!». (16+).
**20.50** Все на футбол!
**21.45** Футбол. Лига Европы. «Маккаби». (Тель-Авив, Израиль) - «Зенит». (Россия). Прямая трансляция.
**23.55** Футбол. Лига Европы. «Зальцбург». (Австрия) - «Краснодар». (Россия). Прямая трансляция.
**02.00** Все на Матч!
**03.00** Х/ф «Ринг». (16+).
**05.00** Футбол. Лига Европы.
**07.00** Документальное расследование BBC. «FIFA. Большие деньги футбола». (16+).
**08.10** «Детский вопрос». (12+).

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**07.50** Выборы-2016. (6+).
**08.05** «Настроение».
**08.15** Тайны нашего кино. «Мужики!». (12+).
**08.45** Детектив. «Инспектор уголовного розыска».
**10.35** Д/ф «Михаил Кокшенов. Простота обманчива». (12+).
**11.30** События.
**11.50** Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
**13.40** «Мой герой». (12+).
**14.30** События.
**14.50** «Хроники московского быта. Мать-кукушка». (12+).
**15.40** Х/ф «На белом коне». (12+).
**17.30** Город новостей.
**17.45** Выборы-2016. Теледебаты. (12+).
**18.40** Т/с «Черные кошки». (16+).
**19.40** События.
**20.00** «Право голоса». (16+).
**21.45** Петровка, 38. (16+).
**22.00** События.
**22.30** «10 самых... Громкие разорения». (16+).
**23.05** Д/ф «Закулисные войны в опере». (12+).
**00.00** События. 25-й час.
**00.30** Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
**02.20** Детектив «Сувенир для прокурора». (12+).
**04.05** Д/ф «Признания нелегала». (12+).
**05.00** Т/с «Черные кошки». (16+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**06.00** Сейчас.
**06.10** Утро на «5». (6+).
**09.10** «Место происшествия».
**10.00** Сейчас.
**10.30** Приключения «Без права на выбор». (16+).
**12.00** Сейчас.
**12.30** приключения «Без права на выбор». (16+).
**15.30** Сейчас.
**16.00** Открытая студия.
**17.30** «Актуально».
**18.30** Сейчас.
**19.00** Т/с «Детективы». (16+).
**20.20** Т/с «След». (16+).
**22.00** Сейчас.
**22.25** Т/с «Такая работа». (16+).
**23.15** Т/с «След». (16+).
**00.00** Комедия «Гусарская баллада». (12+).
**01.55** Приключения «Без права на выбор». (16+).

## ЧЕ

**08.00** «100 великих». (16+).
**09.00** «Хочу увидеть мир». (16+).
**10.00** «Дорожные войны». (16+).
**12.00** Т/с «Балабол». (16+).
**16.30** Утилизатор. (12+).
**18.20** Т/с «Балабол». (16+).
**19.30** «Еда, которая притворяется». (12+).
**20.00** «КВН на бис». (16+).
**20.30** «КВН. Высший балл». (16+).
**21.30** «КВН на бис». (16+).
**22.00** «КВН. Высший балл». (16+).
**23.00** Бегущий косарь. (12+).
**23.30** Угадай кино. (12+).
**00.00** «+100500». (16+).
**01.00** Утилизатор. (16+).
**02.30** Боевик «Без границ». (16+).
**04.55** Х/ф «Командир счастливой «Щуки» (12+).
**07.00** «100 великих». (16+).
**07.30** Русский характер. (16+).

## ТНТ

**07.00, 08.05, 08.40, 08.50, 14.00, 14.20** «Инструкция по применению». (16+).
**07.05, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**07.10** «Зовите малышей». (0+).
**07.20** «Автодром информ». (16+).
**07.25** «Специальный репортаж». (16+).
**07.35** «Правильный выбор». (16+).
**07.40** «Наше Время». (16+).
**08.10** «Удобный город». (16+).
**08.15** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**08.20** «Правило стиля». (16+).
**08.25** «Формула радости». (16+).
**08.30** «Право на жизнь». (16+).
**09.00** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.30** «Дом 2. Остров любви». (16).
**11.30** «Битва экстрасенсов». (16+).
**12.30** «Comedy Woman». (16+).
**14.05** «ГТО». (16+).
**14.30** Т/с «Сашатаня». (16+).
**19.00** «Бизнес-класс». (16+).
**19.25** «Я стану королевой». (16+).
**19.30** Т/с «Реальные пацаны». (16+).
**20.00** Т/с «Ольга». (16+).
**21.00** Комедия «Вышибалы». (12+).
**23.00** «Дом 2. Город любви». (16+).
**00.00** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.00** Т/с «Последний корабль».
**01.50** Комедия «Вышибалы». (12+).
**03.45** Триллер «Тренировочный день». (16+).
**06.05** «ТНТ-Club». (16+).
**06.10** «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

## ЗВЕЗДА

**06.00** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**06.55** Д/с «Погоня за скоростью».
**07.45** Т/с «Тульский-Токарев». (16+).
**09.00** Новости дня.
**09.15** Т/с «Тульский-Токарев». (16+).
**12.00** Военные новости.
**12.05** «Специальный репортаж». (12+).
**12.25** «Теория заговора». (12+).
**13.25** Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+).
**16.00** Военные новости.
**16.05** Т/с «Военная разведка. Первый удар». (12+).
**18.25** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**19.15** «Легенды кино». (6+).
**20.00** «Прогнозы». (12+).
**21.35** «Теория заговора». (12+).
**22.00** Новости дня.
**22.25** Д/с «Поступок». (12+).
**23.15** «Звезда на «Звезде» с Александром Стриженовым. Николай Бурляев. (6+).
**00.00** Т/с «История летчика». (16+).
**03.50** Х/ф «Путь к причалу». (6+).
**05.35** Д/с «Москва фронту». (12+).

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.00** Телеканал «Доброе утро».
**09.00** Новости.
**09.10** «Контрольная закупка».
**09.40** «Женский журнал».
**09.50** «Жить здорово!». (12+).
**10.55** «Модный приговор».
**12.00** Новости.
**12.15** «Мужское / Женское». (16+).
**13.20** «Время покажет». (16+).
**14.00** Новости.
**14.15** «Время покажет». (16+).
**15.00** Новости.
**15.15** «Время покажет». (16+).
**16.00** «Про любовь». (16+).
**17.00** «Человек и закон». (16+).
**18.00** Вечерние новости.
**18.20** «Время покажет». (16+).
**19.00** «Выборы 2016».
**19.50** «Поле чудес». (16+).
**21.00** «Время».
**21.30** «Голос». Новый сезон. (12+).
**23.30** «Вечерний Ургант». (16+).
**00.15** «Городские пижоны». «Уоррен Битти: Голливудские амбиции». (16+).
**01.20** Х/ф «Валанцаска - ангелы зла». (18+).
**03.45** «Модный приговор».
**04.45** «Контрольная закупка».

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** «Утро России».
**09.00** Вести.
**09.15** «Утро России».
**10.00** «О самом главном». (12+).
**11.00** Вести.
**11.30** «Вести Оренбуржья».
**12.00** Т/с «Каменская». (16+).
**14.00** Вести.
**14.30** «Вести Оренбуржья».
**14.55** Т/с «Тайны следствия». (12+).
**17.00** Вести.
**17.25** «Вести Оренбуржья».
**17.50** «Прямой эфир». (16+).
**18.50** «60 Минут». (12+).
**20.00** Вести.
**20.45** «Вести Оренбуржья».
**21.00** «Петросян-шоу». (16+).
**23.05** Х/ф «Храни ее, любовь». (12+).
**01.05** Т/с «Каменская». (16+).
**03.10** Т/с «Семейный детектив». (12+).
**04.05** «Комната смеха».

## КУЛЬТУРА

**06.30** Канал «Евроньюс».
**10.00** Новости культуры.
**10.20** Х/ф «Щорс».
**12.30** Д/ф «Теория относительности счастья. По Андрею Будкеру».
**13.15** Письма из провинции. Поленово (Тульская область).
**13.45** Х/ф «Морской волк».
**15.00** Новости культуры.
**15.10** Д/с «Танго. Аргентинская страсть».
**16.05** Черные дыры. Белые пятна.
**16.50** Д/ф «Сияющий камень».
**17.35** Юбилейный гала-концерт.
**19.20** Д/ф «Сирано де Бержерак».
**19.30** Новости культуры.
**19.45** Искатели. «Каменный ребус».
**20.30** Торжественный вечер в честь открытия новой сцены Московского театра под руководством Олега Табакова.
**22.45** По следам тайны. «Йога - путь самопознания».
**23.30** Новости культуры.
**23.45** Худсовет.
**23.50** Х/ф «Любовники из Кафе де Флор». (16+).
**01.35** М/ф.
**01.55** Искатели. «Каменный ребус».
**02.40** Д/ф «Тельч. Там, где дома облачены в праздничные одеяния».

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.00** Новости. (16+).
**06.15** Видеоблокнот. (16+).
**06.25** Д/с «Российские красавицы». (12+).
**07.00** Новости. (16+).
**07.15** Видеоблокнот. (16+).
**07.25** «Мультсборник». (0+).
**08.00** Новости. (16+).
**08.15** Видеоблокнот. (16+).
**08.25** Д/с «Частная история». (16+).
**09.15** Драма «Неоконченная пьеса для механического пианино». (12+).
**11.05** Видеоблокнот. (16+).
**11.15** Мелодрама «Кит». (12+).
**13.00** «Обратная связь». (16+).
**13.50** Видеоблокнот. (16+).
**14.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**15.00** Новости. (16+).
**15.15** Триллер «Плацента». (16+).
**16.15** Видеоблокнот. (16+).
**16.45** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**17.00** Новости. (16+).
**17.15** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**18.00** «Дебаты». (16+).
**18.35** Видеоблокнот. (16+).
**18.45** «Вспомнить все». (12+).
**19.00** Новости. (16+).
**19.25** «Обратная связь». (16+).
**20.10** «Бизнес-класс». (12+).
**20.35** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**21.30** Новости. (16+).
**21.55** Драма «Свой среди чужих, чужой среди своих». (0+).
**23.50** Видеоблокнот. (16+).
**00.00** Новости. (16+).
**00.25** Драма «Уцелевший». (16+).
**02.40** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**03.30** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**04.20** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**05.10** Триллер «Плацента». (16+).

## ОРЕН-ТВ

**05.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
**06.00** «Документальный проект». (16+).
**07.00** «С бодрым утром!». (16+).
**07.30** «Утро на ОРЕН-ТВ». (16+).
**08.30** «Новости». (16+).
**09.00** «Великие тайны». (16+).
**12.00** «112». (16+).
**12.30** «Новости». (16+).
**13.00** «Званый ужин». (16+).
**14.00** Боевик «Иллюзия полета». (16+).
**15.55** «112». (16+).
**16.30** «Новости». (16+).
**17.00** «Тайны Чапман». (16+).
**18.00** «Новости». (16+).
**18.30** «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
**19.30** «Новости». (16+).
**20.00** «Как нас зомбируют? Секты XXI века». Документальный спецпроект. (16+).
**22.00** «Смотреть всем!». (16+).
**23.00** «Новости». (16+).
**23.30** Фэнтези «Я, Франкенштейн». (16+).
**02.10** Триллер «Клетка». (16+).
**03.15** Боевик «Возврата нет». (16+).
**04.50** Комедия «Незваные гости». (16+).

## НТВ

**05.00** Т/с «Дорожный патруль». (16+).
**06.00** «Новое утро».
**08.30** «Студия Юлии Высоцкой». (0+).
**09.00** Т/с «Возвращение Мухтара». (16+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** Т/с «Дельта. Продолжение». (16+).
**12.00** «Суд присяжных». (16+).
**13.00** «Сегодня».
**13.20** «Обзор. Чрезвычайное происшествие».
**13.50** «Место встречи». (16+).
**15.00** Детектив «Я работаю в суде». (16+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+).
**18.00** «Говорим и показываем». (16+).
**19.00** «Сегодня».
**19.40** «Экстрасенсы против детективов». (16+).
**21.15** Детектив «Капитан полиции метро». (16+).
**23.10** «Большинство».
**00.25** «Место встречи». (16+).
**01.35** «Таинственная Россия». (16+).
**02.30** «Их нравы». (0+).
**03.05** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.00** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.35** М/с «Барбоскины». (0+).
**07.05** М/с «Приключения Джеки Чана». (6+).
**08.00** Т/с «Последний из Магикян». (12+).
**09.30** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**09.40** Комедия «Блондинка в законе-2». (12+).
**11.30** Т/с «Молодежка». (16+).
**13.30** Т/с «Кухня». (12+).
**16.00** Т/с «Воронины». (16+).
**19.00** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**19.30** Шоу «Уральских пельменей». «Хочу все ржать». (16+).
**21.00** Боевик «Невероятный Халк». (16+).
**23.05** Боевик «Рыцарь дня». (12+).
**01.10** Боевик «Опасный Бангкок». (16+).
**03.05** Драма «Учитель года». (16+).
**05.15** «Ералаш». (0+).
**05.50** Музыка на СТС. (16+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.00** Видеоблокнот. (16+).
**07.10** Новости. (16+).
**07.30** «6 кадров». (16+).
**07.50** «По делам несовершеннолетних». (16+).
**09.50** Мелодрама «Единственный мой грех». (16+).
**18.00** Видеоблокнот. (16+).
**18.10** «Спортивное Оренбуржье». (12+).
**18.20** «Земская медицина». (12+).
**18.30** «Туристический рецепт». (12+).
**18.50** Видеоблокнот. (16+).
**19.00** Мелодрама «Когда зацветет багульник». (16+).
**22.45** Драма «Доктор Хаус». (16+).
**23.40** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Счастье по рецепту». (16+).
**02.40** Д/с «Звездные истории». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Вся правда про...». (12+).
**09.00** Новости.
**09.05** «Зарядка ГТО». (12+).
**09.25** Новости.
**09.30** Все на Матч!
**11.20** Новости.
**11.25** Д/с «Безграничные возможности». (16+).
**11.55** Теннис. Кубок Дэвиса. Россия - Казахстан. Прямая трансляция из Москвы.
**16.00** Новости.
**16.10** «Спортивный интерес». (16+).
**17.10** Новости.
**17.15** Все на Матч!
**17.55** Д/с «Заклятые соперники». (12+).
**18.25** Формула-1. Гран-при Сингапура. Свободная практика. Прямая трансляция.
**20.05** Новости.
**20.10** Футбол. Лига Европы. «Фейеноорд». (Нидерланды) - «Манчестер Юнайтед». (Англия).
**22.10** Новости.
**22.20** Все на Матч!
**22.55** Все на футбол! (12+).
**23.55** Футбол. Чемпионат Англии. «Челси» - «Ливерпуль». Прямая трансляция.
**02.00** Все на Матч!
**02.45** Д/ф «Джой. Гонка жизни». (12+).
**03.55** Мини-футбол. Чемпионат мира. Россия - Куба. Прямая трансляция из Колумбии.
**06.00** Смешанные единоборства. Bellator. Прямая трансляция из США.
**08.00** Д/ф «Анастасия Янькова. В ринге только девушки». (16+).

## ТВЦ

**06.00** «Настроение».
**07.50** Выборы-2016. (6+).
**08.05** «Настроение».
**08.20** Т/с «Скорая помощь». (12+).
**11.30** События.
**11.50** Т/с «Скорая помощь». (12+).
**14.30** События.
**14.50** Т/с «Скорая помощь». (12+).
**17.30** Город новостей.
**17.45** Х/ф «Ивановы». (12+).
**19.40** События.
**20.00** Большой праздничный концерт. (12+).
**22.00** События.
**22.30** Алена Яковлева в программе «Жена. История любви». (16+).
**00.00** Детектив «Пуаро Агаты Кристи». (12+).
**01.50** Петровка, 38. (16+).
**02.05** Детектив «Инспектор уголовного розыска».
**03.55** Д/ф «Любовь в советском кино». (12+).
**04.50** Т/с «Черные кошки». (16+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**06.00** Сейчас.
**06.10** «Момент истины». (16+).
**07.00** Утро на «5». (6+).
**09.10** «Место происшествия».
**10.00** Сейчас.
**10.30** Детектив «Смерть шпионам. Крым». (16+).
**12.00** Сейчас.
**12.30** Детектив «Смерть шпионам. Крым». (16+).
**15.30** Сейчас.
**16.00** Детектив «Смерть шпионам. Крым». (16+).
**18.30** Сейчас.
**19.00** Т/с «След». (16+).
**01.10** Т/с «Детективы». (16+).

## ЧЕ

**08.00** «100 великих». (16+).
**09.00** «Хочу увидеть мир». (16+).
**10.00** «Дорожные войны». (16+).
**13.45** «КВН на бис». (16+).
**14.15** «КВН. Высший балл». (16+).
**16.15** «КВН на бис». (16+).
**16.45** Х/ф «Собачье сердце». (0+).
**19.30** Угадай кино. (12+).
**21.30** Боевик «Неудержимые». (16+).
**23.30** Боевик «Неудержимые-2». (16+).
**01.25** Боевик «Неудержимые-3». (12+).
**03.50** Деньги. Sex. Радикулит. (16+).
**04.50** «Хочу увидеть мир». (16+).
**06.45** Русский характер. (16+).

## ТНТ

**07.00, 08.05, 08.35, 08.50, 14.00, 14.20, 19.00, 19.20** «Инструкция по применению». (16+).
**07.05, 07.35, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**07.10** «Зовите малышей». (0+).
**07.20** «Формула радости». (16+).
**07.25** «Право на жизнь». (16+).
**07.40** «Наше Время». (16+).
**08.10** «Новое предложение». (16+).
**08.15** «ГТО». (16+).
**08.30** «Я стану королевой». (16+).
**08.40** «Правило стиля». (16+).
**09.00** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.30** «Дом 2. Остров любви». (16).
**11.30** «Школа ремонта». (12+).
**12.30** «Comedy Woman». (16+).
**14.05** «Строим все». (16+).
**14.10** «Новое предложение». (16+).
**14.15** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**14.30** «Stand up». (16+).
**19.05** «Правильный выбор». (16+).
**19.10** «Я стану королевой». (16+).
**19.15** «Удобный город». (16+).
**19.30** «Stand up». (16+).
**20.00** «Comedy Woman». (16+).
**21.00** «Комеди Клаб». (16+).
**22.00** «Comedy Баттл». (16+).
**23.00** «Дом 2. Город любви». (16+).
**00.00** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.00** Комедия «Орлеан». (16+).
**03.10** Боевик «Живая мишень». (16+).
**04.05** Т/с «Стрела 3». (16+).
**04.55** Комедия «Селфи». (16+).
**05.20** «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).
**06.00** «Тайный город». (16+).
**06.10, 06.55** «Утренний марафон». (16+).
**06.15** «Преступление века». (16+).
**06.45** «Специальный репортаж». (16+).

## ЗВЕЗДА

**06.00** Д/с «Отечественное стрелковое оружие». (6+).
**06.55** Х/ф «Морской характер».
**09.00** Новости дня.
**09.25** Т/с «Ночные ласточки». (16+).
**12.00** Военные новости.
**12.05** Т/с «Ночные ласточки». (16+).
**16.00** Военные новости.
**16.05** Т/с «Ночные ласточки». (16+).
**18.30** Х/ф «Дом, в котором я живу». (6+).
**20.30** Х/ф «Мимино». (12+).
**22.00** Новости дня.
**22.30** Х/ф «Мимино». (12+).
**22.55** Х/ф «Сумка инкассатора». (6+).
**00.45** Х/ф «Педагогическая поэма». (6+).
**03.00** Х/ф «Американская дочь». (6+).

# ТВ-суббота 17 сентября



## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**05.40** «Наедине со всеми». (16+).
**06.00** Новости.
**06.10** «Наедине со всеми». (16+).
**06.40** Х/ф «Барышня-крестьянка».
**08.45** «Смешарики. Новые приключения».
**09.00** «Играй, гармонь любимая!».
**09.45** «Слово пастыря».
**10.00** Новости.
**10.15** «Любовь Казарновская. «У моего ангела есть имя».
**11.20** «Смак». (12+).
**12.00** Новости.
**12.20** «Идеальный ремонт».
**13.15** «Теория заговора». (16+).
**14.10** Х/ф «Таежный роман». (12+).
**15.00** Новости.
**15.15** Х/ф «Таежный роман». (12+).
**17.00** «Кто хочет стать миллионером?».
**18.00** Вечерние новости.
**18.10** «Голос». Специальный выпуск. (12+).
**21.00** «Время».
**21.20** «Сегодня вечером». (16+).
**23.00** «Подмосковные вечера». (16+).
**23.50** Х/ф «Идеальный мужчина». (16+).
**01.50** Комедич «Прелюдия к поцелую». (16+).
**03.50** Х/ф «Тайный мир». (12+).

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**04.50** Х/ф «Ромашка, Кактус, Маргаритка». (12+).
**06.45** «Диалоги о животных».
**07.40** «Вести Оренбуржья».
**08.00** Вести.
**08.10** «Вести Оренбуржья». (12+).
**09.15** «Сто к одному».
**10.05** «Личное. Екатерина Волкова». (12+).
**11.00** Вести.
**11.20** «Вести Оренбуржья».
**11.30** «Это смешно». (12+).
**14.00** Вести.
**14.20** «Вести Оренбуржья».
**14.30** Х/ф «С любимыми не расстаются». (12+).
**18.05** «Субботний вечер».
**20.00** Вести в субботу.
**21.00** Х/ф «После многих бед». (12+).
**00.55** Х/ф «Формула счастья». (12+).
**03.00** Т/с «Марш Турецкого-3». (12+).

## КУЛЬТУРА

**06.30** Канал «Евроньюс».
**10.00** Х/ф «Старомодная комедия».
**11.35** Д/ф «Игорь Владимиров. Исторический роман».
**12.20** «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки».
**12.50** Торжественный вечер в честь открытия новой сцены Московского театра под руководством Олега Табакова.
**15.00** По следам тайны. «Йога - путь самопознания».
**16.15** «Игра в бисер». «Проспер Мериме. «Кармен».
**17.00** Новости культуры с Владиславом Флярковским.
**17.30** Д/ф «Климат. Последний прогноз».
**18.00** «Романтика романса». «В мире иллюзий».
**19.00** Х/ф «Человек родился».
**20.35** Главная роль. Спецвыпуск. Анна Нетребко и Юсиф Эйвазов.
**20.50** Гала-концерт звезд мировой оперы и балета на Дворцовой площади Санкт-Петербурга.
**22.35** Спектакль «Калигула».
**01.25** М/ф.
**01.55** Искатели. «Страсти по янтарю».
**02.40** Д/ф «Шелковая биржа в Валенсии. Храм торговли».

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.00** «Доброго здоровьица!». (16+).
**06.50** Комедия «Ах, водевиль, водевиль...». (0+).
**08.05** Видеоблокнот. (16+).
**08.15** Драма «Свой среди чужих, чужой среди своих». (0+).
**10.00** «Акценты». (16+).
**10.25** «Спортивное Оренбуржье». (12+).
**10.35** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**11.30** Видеоблокнот. (16+).
**11.40** Детектив «Умножающий печаль». (12+).
**13.40** «Земская медицина». (12+).
**13.50** Видеоблокнот. (16+).
**14.00** Д/с «Частная история». (16+).
**14.55** Концерт-посвящение Людмиле Зыкиной «Россия - душа моя!». (12+).
**16.35** Видеоблокнот. (16+).
**16.45** Драма «Уцелевший». (16+).
**19.00** «Акценты». (16+).
**19.25** Драма «Не стреляйте в белых лебедей». (0+).
**22.00** Видеоблокнот. (16+).
**22.25** «Розыгрыш». (16+).
**00.00** «Акценты». (16+).
**00.25** Мелодрама «Про любоff». (16+).
**02.20** Драма «Неоконченная пьеса для механического пианино». (12+).
**04.00** Мелодрама «Кит». (12+).
**05.35** Музыка на канале. (16+).

## ОРЕН-ТВ

**05.00** Комедия «Незваные гости». (16+).
**07.00** Комедия «Скуби-Ду». (12+).
**08.40** М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+).
**10.00** «Минтранс». (16+).
**10.45** «Ремонт по-честному». (16+).
**11.20** «Самая полезная программа». (16+).
**12.30** «Новости ОРЕН-ТВ за неделю». (16+).
**13.00** «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).
**16.00** «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+).
**18.00** «Диалог». (16+).
**18.25** «Погода на неделю». (12+).
**18.30** «Новости ОРЕН-ТВ за неделю». (16+).
**19.00** Фэнтези «Хроники Нарнии: Лев, Колдунья и волшебный шкаф». (12+).
**21.30** Фэнтези «Хроники Нарнии: Принц Каспиан». (12+).
**00.20** Драма «Миллионер из трущоб». (16+).
**02.30** Фэнтези «Я, Франкенштейн». (16+).
**04.10** Боевик «Погнали!». (16+).

## НТВ

**05.00** «Их нравы». (0+).
**05.30** Т/с «УГРО». (16+).
**07.25** «Смотр». (0+).
**08.00** «Сегодня».
**08.15** «Жилищная лотерея плюс». (0+).
**08.45** «Готовим с Алексеем Зиминым». (0+).
**09.10** «Устами младенца». (0+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** «Главная дорога». (16+).
**11.00** «Еда живая и мертвая». (12+).
**12.00** «Квартирный вопрос». (0+).
**13.05** «Двойные стандарты». (16+).
**14.05** «Однажды». (16+).
**15.05** «Своя игра». (0+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** НТВ-видение. «Мировая закулиса. Большой брат». (16+).
**17.15** «Герои нашего времени». (16+).
**18.00** «Следствие вели...». (16+).
**19.00** «Центральное телевидение».
**20.00** «Новые русские сенсации». (16+).
**21.00** «Охота». (16+).
**22.30** «Салтыков-Щедрин шоу». (16+).
**23.30** «Международная пилорама». (16+).
**00.25** Х/ф «Русский характер». (16+).
**02.15** «Таинственная Россия». (16+).
**03.10** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.05** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+).
**06.10** Фэнтези «Джек и бобовый стебель». (12+).
**07.55** М/с «Робокар Поли и его друзья». (6+).
**08.30** М/с «Смешарики». (0+).
**09.00** М/с «Фиксики». (0+).
**09.15** М/с «Три кота». (0+).
**09.30** «Руссо туристо». (16+).
**10.30** «Успеть за 24 часа». (16+).
**11.30** Фэнтези «Смурфики». (0+).
**13.25** Фэнтези «Смурфики-2». (6+).
**15.20** Шоу «Уральских пельменей». «Гори оно все... Конем!». (16+).
**16.00** «Уральские пельмени». «Любимое». (16+).
**16.30** Шоу «Уральских пельменей». «Хочу все ржать». (16+).
**17.15** Боевик «Невероятный Халк». (16+).
**19.20** М/ф «Пингвины Мадагаскара». (0+).
**21.00** Боевик «Сокровище нации». (12+).
**23.30** Комедия «О чем говорят мужчины». (16+).
**01.25** Комедия «О чем еще говорят мужчины». (16+).
**03.20** Боевик «Опасный Бангкок». (16+).
**05.15** «Ералаш». (0+).
**05.50** Музыка на СТС. (16+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.30** «6 кадров». (16+).
**08.20** «Музыкальная версия». (16+).
**08.30** «Погода на неделю». (12+).
**08.35** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**08.45** «Тайный город». (16+).
**08.55** «Автодром». (16+).
**09.10** «Доброе утро, Оренбург». (16+).
**09.50** «Включайся». (6+).
**10.05** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**10.15** «Погода на неделю». (12+).
**10.20** «Домашняя кухня». (16+).
**10.50** Мелодрама «Позвони в мою дверь». (16+).
**14.35** Мелодрама «Надежда как свидетельство жизни». (16+).
**18.00** Видеоблокнот. (16+).
**18.10** «6 кадров». (16+).
**18.40** «Оренбургское качество». (12+).
**18.50** Видеоблокнот. (16+).
**19.00** Драма «Великолепный век». (16+).
**22.50** «Акценты». (16+).
**23.15** Видеоблокнот. (16+).
**23.25** «Спортивное Оренбуржье». (12+).
**23.35** «Туристический рецепт». (12+).
**23.50** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Берега». (16+).
**02.25** Д/с «Звездные истории». (16+).
**05.00** «Домашняя кухня». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Заклятые соперники». (12+).
**09.00** Новости.
**09.05** Мини-футбол. Чемпионат мира. Россия - Куба. Трансляция из Колумбии.
**11.05** Новости.
**11.10** «Диалоги о рыбалке». (12+).
**11.45** Все на футбол! (12+).
**12.45** Новости.
**12.55** Теннис. Кубок Дэвиса. Россия - Казахстан. Прямая трансляция из Москвы.
**15.00** Новости.
**15.10** Д/с «Кубок войны и мира». (12+).
**15.55** Баскетбол. Чемпионат Европы-2017. Мужчины. Отборочный турнир. Россия - Швеция. Прямая трансляция из Краснодара.
**17.45** Формула-1. Гран-при Сингапура. Квалификация. Прямая трансляция.
**19.05** Футбол. Чемпионат Англии. «Манчестер Сити» - «Борнмут». Прямая трансляция.
**20.55** Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Локомотив». (Москва) - «Уфа». Прямая трансляция.
**23.00** Все на Матч!
**23.45** «Наши парни. Live». (12+).
**00.00** Все на хоккей!
**00.30** Хоккей. Кубок мира. Европа - США. Прямая трансляция из Канады.
**03.15** Все на Матч!
**04.00** Д/ф «Павел Буре. Русская ракета». (12+).
**05.00** Хоккей. Кубок мира. Канада - Чехия. Прямая трансляция из Канады.
**07.45** Д/с «Поле битвы». (12+).

## ТВЦ

**05.45** Марш-бросок (12+).
**06.20** АБВГДейка.
**06.45** Х/ф «Выстрел в тумане». (16+).
**08.30** Православная энциклопедия (6+).
**09.00** Сказка «Варвара-краса, длинная коса».
**10.25** Х/ф «Солдат Иван Бровкин».
**11.30** События.
**11.45** Х/ф «Солдат Иван Бровкин».
**12.35** Х/ф «Иван Бровкин на целине».
**14.30** События.
**14.45** Тайны нашего кино. «Семнадцать мгновений весны». (12+).
**15.15** Х/ф «Если любишь - прости». (12+).
**17.20** Детектив «Отель последней надежды». (12+).
**21.00** «В центре событий». (16+).
**22.00** «Право знать!». (16+).
**23.15** «Право голоса». (16+).
**02.35** «Гудым. На расстоянии удара». Специальный репортаж. (16+).
**03.05** Детектив «Квирк». (12+).
**04.55** Д/ф «Служебный брак». (12+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**05.55** М/ф.
**09.35** «День ангела». (0+).
**10.00** Сейчас.
**10.10** Т/с «След». (16+).
**18.30** Сейчас.
**19.00** Драма «Снайперы». (16+).
**02.50** Детектив «Смерть шпионам. Крым». (16+).

## ЧЕ

**08.00** «100 великих». (16+).
**08.20** М/ф.
**10.45** «Еда, которая притворяется». (12+).
**12.45** Х/ф «Собачье сердце». (0+).
**15.30** Угадай кино. (12+).
**16.35** Боевик «Неудержимые». (16+).
**18.35** Боевик «Неудержимые-2». (16+).
**20.35** Боевик «Неудержимые-3». (12+).
**23.00** Деньги. Sex. Радикулит. (16+).
**01.00** «+100500». (16+).
**04.00** Комедия «Дорогая, я уменьшил детей». (0+).
**05.55** «100 великих». (16+).

## ТНТ

**07.00** «Строим все». (16+).
**07.05** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**07.10** «Я стану королевой». (16+).
**07.15** «Оренбург.Ру». (16+).
**07.20** «Доброе утро, Оренбург!». (16+).
**08.00, 08.10** «Правильный выбор». (16+).
**08.05, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**08.15, 08.50, 19.00, 19.20** «Инструкция по применению». (16+).
**08.20** «Автодром». (16+).
**08.35** «Правило стиля». (16+).
**09.00** «Агенты 003». (16+).
**09.30** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.30** «Дом 2. Остров любви». (16).
**11.30** «Школа ремонта». (12+).
**12.30** «Такое кино!». (16+)
**13.00** «Битва экстрасенсов». (16+).
**14.30** «Comedy Woman». (16+).
**16.30** Боевик «Робот по имени Чаппи». (16+).
**19.05** «ГТО». (16+).
**19.30** «Экстрасенсы ведут расследование». (16+).
**20.00** «Битва экстрасенсов». (16+).
**21.30** «Танцы» (16+).
**23.30** «Дом 2. Город любви». (16+).
**00.30** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.30** «Такое кино!». (16+)
**02.00** Комедия «Дорожное приключение». (16+).
**03.55** Т/с «Стрела 3». (16+).
**04.45** «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).
**06.00** «Тайный город». (16+).
**06.20** «Доброе утро, Оренбург!». (16+).

## ЗВЕЗДА

**05.20** М/с «Приключения капитана Врунгеля».
**07.15** Х/ф «Иван да Марья».
**09.00** Новости дня.
**09.15** «Легенды цирка с Эдгардом Запашным». (6+).
**09.40** «Легенды кино». (6+).
**10.15** «Последний день». Евгений Мартынов. (12+).
**11.00** «Не факт!». (6+).
**11.30** «Папа сможет?» (6+).
**12.20** Х/ф «Взрослые дети». (6+).
**13.00** Новости дня.
**13.15** Х/ф «Взрослые дети». (6+).
**14.10** Х/ф «Ссора в Лукашах».
**16.10** Х/ф «С тобой и без тебя...». (12+).
**18.00** Новости дня.
**18.20** Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих». (6+).
**20.20** Т/с «Узник замка Иф». (12+).
**01.15** Х/ф «Никто, кроме нас...». (16+).
**03.35** Х/ф «На исходе лета». (6+).
**05.00** Д/ф «Артисты фронту». (12+).

## ПЕРВЫЙ КАНАЛ

**06.00** Новости.
**06.10** Х/ф «Любовь земная». (12+).
**08.10** «Смешарики. Пин-код».
**08.25** «Здоровье». (16+).
**09.30** «Часовой». (16+).
**10.00** Новости.
**10.15** «Непутевые заметки». (12+).
**10.35** «Пока все дома».
**11.25** «Фазенда».
**12.00** Новости.
**12.15** Кино в цвете. «Небесный тихоход».
**13.50** «Алла Пугачева. Избранное».
**15.00** Новости.
**15.15** «Алла Пугачева. Избранное».
**15.55** Кино в цвете. «Весна на Заречной улице».
**17.45** Вечерние новости.
**18.00** «Точь-в-точь». (16+).
**21.00** Воскресное «Время».
**22.00** Х/ф «Гагарин. Первый в космосе».
**00.00** Кубок мира по хоккею 2016. Сборная России - сборная Швеции. Прямой эфир. В перерывах - «Новости».
**02.00** «Выборы 2016».
**03.20** «Россия от края до края». (12+).
**04.15** «Контрольная закупка».

## РОССИЯ-ОРЕНБУРГ

**05.00** Х/ф «Северное сияние». (12+).
**07.00** Мульт утро. «Маша и Медведь».
**07.30** «Сам себе режиссер».
**08.20** «Смехопанорама Евгения Петросяна».
**08.50** «Утренняя почта».
**09.30** «Сто к одному».
**10.20** «Вести Оренбуржья». Неделя в городе.
**11.00** Вести.
**11.20** «Смеяться разрешается».
**14.00** Вести.
**14.20** Х/ф «Не в парнях счастье». (12+).
**16.15** Х/ф «Домработница». (12+).
**20.00** Вести недели.
**22.00** Х/ф «Формула счастья». (12+).
**00.00** «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». Выборы - 2016.

## КУЛЬТУРА

**06.30** Канал «Евроньюс».
**10.00** «Андрей Миронов. Браво, Артист!». Киноконцерт.
**10.35** Х/ф «Человек родился».
**12.05** Д/ф «Необыкновенный Образцов».
**12.45** Спектакль «Необыкновенный концерт».
**14.15** Д/с «Живая природа Индокитая».
**15.10** Гении и злодеи. Лев Термен.
**15.40** Гала-концерт звезд мировой оперы и балета на Дворцовой площади Санкт-Петербурга.
**17.30** «Пешком...». Москва москворецкая.
**18.00** Искатели. «Загадка исчезнувшей императрицы».
**18.45** «Юрий Никулин. Классика жанра».
**19.10** XXV Церемония награждения лауреатов Первой театральной премии «Хрустальная Турандот».
**20.25** «Библиотека приключений».
**20.40** Х/ф «Мегрэ и Сен-Фиакрское дело».
**22.20** «Ближний круг Римаса Туминаса».
**23.15** «Звездный дуэт. Легенды танца». Гала-концерт звезд мирового бального танца в Государственном Кремлевском дворце.
**00.45** Д/с «Живая природа Индокитая».
**01.40** М/ф.
**01.55** Искатели. «Загадка исчезнувшей императрицы».
**02.40** Д/ф «Наскальные рисунки в долине Твифелфонтейн. Зашифрованное послание из камня».

## ОРТ ПЛАНЕТА

**06.05** «Доброго здоровьица!». (16+).
**07.00** Д/с «Российские красавицы». (12+).
**07.30** «Съешьте это немедленно». (12+).
**08.00** Д/с «Частная история». (16+).
**08.50** Видеоблокнот. (16+).
**09.00** «Розыгрыш». (16+).
**10.35** «Таланты и поклонники». (12+).
**10.55** Видеоблокнот. (16+).
**11.05** «Экономический клуб». (16+).
**11.30** «Туристический рецепт». (12+).
**11.45** «Оренбургское качество». (12+).
**12.00** Новости. (16+).
**12.15** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**13.15** Видеоблокнот. (16+).
**13.25** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**14.25** Видеоблокнот. (16+).
**14.35** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**15.00** Новости. (16+).
**15.15** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**15.50** Видеоблокнот. (16+).
**16.00** Детектив «Кавалеры морской звезды». (12+).
**17.00** Новости. (16+).
**17.15** Драма «Свой среди чужих, чужой среди своих». (0+).
**19.00** Новости. (16+).
**19.30** «Выборы – 2016». (16+).
**00.30** «Погода». (0+).
**00.35** Детектив «Такси для ангела». (16+).
**04.15** Мелодрама «Про любоff». (16+).

## ОРЕН-ТВ

**05.00** Боевик «Погнали!». (16+).
**05.45** Комедия «Скуби-Ду 2: Монстры на свободе». (12+).
**07.30** Фэнтези «Хроники Нарнии: Лев, Колдунья и волшебный шкаф». (12+).
**10.00** Фэнтези «Хроники Нарнии: Принц Каспиан». (12+).
**12.50** М/ф «Волки и овцы: Бее-е-зумное превращение». (6+).
**14.20** М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+).
**15.45** М/ф «Три богатыря на дальних берегах». (6+).
**17.10** М/ф «Три богатыря: Ход конем». (6+).
**18.30** М/ф «Иван Царевич и Серый Волк». (0+).
**20.10** М/ф «Иван Царевич и Серый Волк 2». (6+).
**21.30** М/ф «Иван Царевич и Серый Волк 3». (6+).
**23.00** «Добров в эфире». (16+).
**00.00** «Вся соль Уральского рока... В год 30-летия Свердловского рок-клуба». (16+).
**01.30** «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+).

## НТВ

**05.00** Т/с «УГРО». (16+).
**07.00** «Центральное телевидение». (16+).
**08.00** «Сегодня».
**08.15** Лотерея «Русское лото плюс». (0+).
**08.50** «Стрингеры НТВ». (12+).
**09.25** «Едим дома». (0+).
**10.00** «Сегодня».
**10.20** «Первая передача». (16+).
**11.05** «Чудо техники». (12+).
**12.00** «Дачный ответ». (0+).
**13.05** «Нашпотребнадзор». (16+).
**14.10** «Поедем, поедим!». (0+).
**15.05** «Своя игра». (0+).
**16.00** «Сегодня».
**16.20** «Большие родители». Гердт. (12+).
**17.00** «Секрет на миллион». Сергей Челобанов. (16+).
**19.00** «Акценты недели».
**19.55** Х/ф «Глухарь в кино». (16+).
**21.50** «Ты не поверишь!». (16+).
**22.50** Детектив «Наводчица». (16+).
**02.35** «Их нравы». (0+).
**03.00** Т/с «Закон и порядок». (18+).
**04.00** Т/с «Врачебная тайна». (16+).

## СТС

**06.00** «Ералаш». (0+).
**06.35** М/с «Барбоскины». (0+).
**07.05** М/с «Фиксики». (0+).
**07.55** М/с «Робокар Поли и его друзья». (6+).
**08.30** М/с «Смешарики». (0+).
**09.00** Фэнтези «Смурфики». (0+).
**10.55** Фэнтези «Смурфики-2». (6+).
**12.50** М/ф «Пингвины Мадагаскара». (0+).
**14.30** Т/с «Мамочки». (16+).
**16.30** Боевик «Сокровище нации». (12+).
**19.00** Боевик «Рыцарь дня». (12+).
**21.00** Боевик «Сокровище нации. Книга тайн». (12+).
**23.20** Комедия «О чем еще говорят мужчины». (16+).
**01.15** Драма «Учитель года». (16+).
**03.25** Т/с «Кости». (16+).
**05.15** «Ералаш». (0+).
**05.50** Музыка на СТС. (16+).

## ПЛАНЕТА-РЕГИОН-ДОМАШНИЙ

**06.30** «Джейми у себя дома». (16+).
**07.00** «Акценты». (16+).
**07.25** Мелодрама «Благословите женщину». (16+).
**11.35** Видеоблокнот. (16+).
**11.40** Мелодрама «Когда зацветет багульник». (16+).
**15.25** Видеоблокнот. (16+).
**15.35** Мелодрама «Счастье по рецепту». (16+).
**17.45** Видеоблокнот. (16+).
**17.55** Погода. (0+).
**18.00** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**18.10** «Погода на неделю». (12+).
**18.15** «ГТО». (16+).
**18.30** «Маленькие истории большой степи». (16+).
**19.00** Драма «Великолепный век». (16+).
**20.00** «Наше Время». (16+).
**20.30** Драма «Великолепный век». (16+).
**22.30** «Телетекст. Биржа труда». (16+).
**22.40** «Тема Недели». (6+).
**23.00** «Автодром». (16+).
**23.15** «Искусство управления финансами». (16+).
**23.20** «Оренбург.Ру». (16+).
**23.25** «Погода на неделю». (12+).
**23.30** «Наше Время». (16+).
**00.00** «6 кадров». (16+).
**00.30** Мелодрама «Берега». (16+).
**02.25** Д/с «Звездные истории». (16+).
**05.25** «6 кадров». (16+).
**05.30** «Джейми у себя дома». (16+).

## МАТЧ

**08.30** Д/с «Заклятые соперники». (12+).
**09.00** «Десятка!». (16+).
**09.20** Новости.
**09.25** Хоккей. Кубок мира. Канада - Чехия. Трансляция из Канады.
**11.55** Новости.
**12.00** Теннис. Кубок Дэвиса. Россия - Казахстан. Прямая трансляция из Москвы.
**16.00** Новости.
**16.10** Все на Матч!
**16.45** Формула-1. Гран-при Сингапура. Прямая трансляция.
**19.05** Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Крылья Советов». (Самара) - ЦСКА. Прямая трансляция.
**21.15** Новости.
**21.30** Росгосстрах. Чемпионат России по футболу. «Краснодар» - «Ростов». (Ростов-на-Дону). Прямая трансляция.
**00.05** «После футбола с Георгием Черданцевым».
**01.05** Специальный репортаж «Ростов». (12+).
**01.20** Все на Матч!
**02.30** Формула-1. Гран-при Сингапура.
**05.00** Хоккей. Кубок мира. Финляндия - Северная Америка. Прямая трансляция из Канады.
**07.45** Д/с «1+1». (16+).

## ТВЦ

**05.50** Тайны нашего кино. «Семнадцать мгновений весны». (12+).
**06.15** Х/ф «Один и без оружия».
**07.40** «Фактор жизни». (12+).
**08.10** Детектив «Сувенир для прокурора». (12+).
**10.00** «Барышня и кулинар». (12+).
**10.30** Х/ф «Свадьба в Малиновке».
**11.30** События.
**11.45** Х/ф «Свадьба в Малиновке».
**12.45** Х/ф «Белые росы». (12+).
**14.30** Московская неделя.
**15.00** Х/ф «Ивановы». (12+).
**16.55** Д/ф «Александр Розенбаум. Мне тесно в строю». (12+).
**18.05** Х/ф «Раненое сердце». (12+).
**21.45** Детектив «Подруга особого назначения». (12+).
**22.58** События. Специальный выпуск.
**23.05** Детектив «Подруга особого назначения». (12+).
**00.00** События. Специальный выпуск.
**00.10** Детектив «Подруга особого назначения». (12+).
**01.00** События. Специальный выпуск.
**01.10** Детектив «Подруга особого назначения». (12+).
**02.25** События.
**02.45** Петровка, 38. (16+).
**02.55** Х/ф «Выстрел в тумане». (16+).
**04.35** Д/ф «Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем». (12+).

## ПЯТЫЙ КАНАЛ

**06.50** М/ф.
**10.00** Сейчас.
**10.10** «Истории из будущего». (0+).
**11.00** Комедия «Девушка с гитарой». (12+).
**12.55** Комедия «Гусарская баллада». (12+).
**14.55** Драма «Не могу сказать «прощай». (12+).
**17.00** «Место происшествия. О главном».
**18.00** «Главное».
**19.30** Боевик «Спецназ». (16+).
**22.25** Боевик «Спецназ-2». (16+).
**02.20** Детектив «Смерть шпионам. Крым». (16+).

## ЧЕ

**08.00** М/ф.
**09.35** Комедия «Дорогая, я уменьшил детей». (0+).
**11.30** Комедия «Дорогая, я увеличил ребенка». (0+).
**13.10** Т/с «Жизнь и приключения Мишки Япончика». (16+).
**02.15** Утилизатор. (12+).
**04.45** Комедия «Дорогая, я увеличил ребенка». (0+).
**06.35** «Дорожные войны». (16+).
**07.15** «100 великих». (16+).

## ТНТ

**07.00, 07.45, 08.05, 08.45** «Утренний марафон». (16+).
**07.05** «Детская площадка». (6+).
**07.15** «Бизнес-класс». (16+).
**07.35** «Медицинские новости». (16+).
**07.50** «ГТО». (16+).
**08.10** «Удобный город». (16+).
**08.15, 08.50, 19.00, 19.20** «Инструкция по применению». (16+).
**08.20** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**08.25** «Я стану королевой». (16+).
**08.30** «Автодром информ». (16+).
**08.35** «Строим все». (16+).
**08.40** «Правило стиля». (16+).
**09.00** «Дом-2. Lite». (16+).
**10.00** «Дом 2. Остров любви». (16).
**11.00** «Перезагрузка». (16+).
**12.00** «Импровизация». (16+).
**13.00** «Где логика?». (16+).
**14.00** «Однажды в России». (16+).
**14.30** Боевик «Робот по имени Чаппи». (16+).
**17.00** Боевик «Смертельная гонка». (16+).
**19.05** «Строим все». (16+).
**19.10** «Правило стиля». (16+).
**19.15** «Архитектурные сюжеты». (16+).
**19.30** «Комеди Клаб». (16+).
**20.00** «Где логика?». (16+).
**21.00** «Однажды в России». (16+).
**22.00** «Stand up». (16+).
**23.00** «Дом 2. Город любви». (16+).
**00.00** «Дом-2. После заката». (16+).
**01.00** «Не спать!». (16+).
**02.00** Комедия «Луковые новости». (16+).
**03.45** Комедия «Сын Маски». (12+).
**05.40** Т/с «Стрела 3». (16+).
**06.30** «Женская лига: парни, деньги и любовь». (16+).

## ЗВЕЗДА

**06.00** М/с «Приключения капитана Врунгеля».
**06.55** Х/ф «Дом, в котором я живу». (6+).
**09.00** Новости недели с Юрием Подкопаевым.
**09.25** «Служу России».
**09.55** «Военная приемка». (6+).
**10.45** «Научный детектив». (12+).
**11.10** «Теория заговора. Гибридная война». (12+).
**13.00** Новости дня.
**13.15** «Теория заговора. Гибридная война». (12+).
**14.50** «Специальный репортаж». (12+).
**15.25** Х/ф «Поддубный». (6+).
**18.00** Новости. Главное.
**18.35** «Особая статья». (12+).
**19.30** Д/с «Легенды советского сыска». (16+).
**22.20** «Фетисов». (12+).
**23.05** Всеармейский фестиваль «Армия России - 2016».
**01.00** Х/ф «Русская рулетка». (16+).
**02.40** Х/ф «Бриллианты для диктатуры пролетариата». (16+).

*Любимого Ивана Чернышкова поздравляем с днем рождения!*

***Ты смелее год от года,***
***Поражаешь просто всех!***
***Пусть за каждым поворотом***
***Ждет тебя большой успех!***
***Все преграды одолеешь,***
***К цели выбранной стремись,***
***А сейчас с друзьями вместе***
***От души повеселись!***
***Будь самым здоровым, умным,***
***Добрым и счастливым!***

*Дедушка, бабушка, мама, крестная, Максим, Виктор.*

*Уважаемого Анатолия Николаевича Парфенова поздравляем с 60-летием!*

***Юбилей сегодня у тебя,***
***Дай Бог отличного здоровья!***
***Пусть в очаге твоем хранится лишь покой,***
***Согретый счастьем, радостью, любовью -***
***Любовью к детям, к людям, ко всему,***
***Что есть прекрасного на свете.***
***Мир, дорогой наш, дому твоему***
***И долгих лет на этом свете!***

*Семьи Парфеновых и Новожениных, с. Нижняя Павловка.*

## Поздравляем с днем рождения!

***Надежду Киричек,***
***Рафаэля Шарифулина,***
***Мунира Шарифулина,***
***Элину Солнцеву,***
***Людмилу Бусалаеву,***
***Розу Долину,***
***Никиту Шестакова,***
***Наталью Корженкову,***
***Любовь Пикалову,***
***Евгения Демидова,***
***Ирину Каревy,***
***Любовь Галкину,***
***Виктора Зубова,***
***Александра Зубова,***
***Валентину Татьянину,***
***Людмилу Сотникову,***
***Раису Карягину,***
***Нину Саликову,***
***Татьяну Бирюкову,***
***Александра Корчагина,***
***Надежду Поршневу,***
***Тамару Воробьеву,***
***Михаила Попова,***
***Раису Исхакову,***
***Ивана Степанова,***
***Сагита Назирова,***
***Александра Долженкова,***
***Людмилу Васину,***
***Румию Хисматулину,***
***Надежду Приходько,***
***Татьяну Уразаеву,***
***Татьяну Пурис,***
***Ирину Вискову,***
***Алтынай Ташинбаеву,***
***Нину Ефимову,***
***Ирину Кащееву,***
***Инну Шатохину,***
***Раису Исхакову,***
***Людмилу Захарову,***
***Альберта Квиндта,***
***Людмилу Лукашову,***
***Антонину Подольских,***
***Елена Филипповну!***

***Желаем здоровья, любви и тепла,***
***Чтоб жизнь интересной и долгой была,***
***Чтоб в доме уют был, любовь да совет,***
***Чтоб дом защищен был от горя и бед!***

*РЕДАКЦИЯ «ОС».*
*Вы хотите, чтобы в списке именинников оказалась и ваша фамилия? Тогда звоните по тел. (3532)77-30-87. Мы с удовольствием поздравим вас!*

*Наших любимых Наталью и Ильвира Закировых поздравляем с днем рождения!*

***Желаем жизни долговечной,***
***Любви - взаимной и сердечной,***
***Друзей - надежных и веселых,***
***Детей - красивых и здоровых,***
***Событий - ярких и приятных,***
***В делах - побед неоднократных,***
***В судьбе - всегда везения.***
***Еще раз с днем рождения!***

*Семья Любимовых, с. Краснохолм.*

*Дорогую, любимую Любовь Михайловну Кемаеву поздравляем с 55-летним юбилеем!*

***Две пятерки в жизни появились,***
***Но к лицу тебе эти года.***
***Цифры две в одну соединились,***
***Чтоб ты молодой была всегда!***
***Мы тебе, родная, пожелаем***
***Красотой блистать еще лет сто.***
***С этим юбилеем поздравляем,***
***Ты достойна счастья, как никто!***

*Мама, дочери, зятья, внуки, Александр, сестра и племянник.*

*Любимого сыночка, брата, внука, племянника, крестника Владислава Богатырева поздравляем с 15-летием!*

***Желаем быть повсюду только лидером,***
***Всегда идти по жизни победителем,***
***И, как бы ни казалась цель трудна,***
***Всегда пусть покоряется она.***
***Во всем пускай сопутствует удача -***
***И в школе, и с друзьями.***
***Живи и радуй нас, а не иначе.***
***Чтоб все мечты твои сбылись!***

*Родители, сестренки, крестная, дядя, бабушка, с. Каменноозерное, с. Нежинка.*

*Любимую доченьку, сестренку, крестницу, внучку Татьяну Богатыреву поздравляем с 20-летием!*

***В этот день юбилейный, прекрасный***
***Мы хотим от души пожелать***
***Только радости, долгих лет жизни,***
***Огорчений и горя не знать.***
***Будь веселой, озорной и немного пробивной.***
***Получай образованье, находи свое призвание.***
***Первая любовь, друзья...***
***Юность - лучшая пора!***

*Родители, брат, сестренка, крестный, бабушка, с. Каменноозерное, с. Нежинка.*

БЛАГОДАРНОСТЬ

## Спасибо за поддержку!

Мы выражаем сердечную благодарность за уважительное отношение, за поддержку и помощь в дни безутешного горя, в такое трудное для нас время всем-всем, кто разделил с нами боль и скорбь в связи со скоропостижной смертью безвременно и безвозвратно ушедшего дорогого мужа, отца и деда Турлубаева Абая Иксановича. Желаем всем здоровья и безбедных дней.

*Жена, дети, внуки покойного.*

*Любимую маму, бабушку Надежду Сергеевну Приходько поздравляем с днем рождения!*

***От всей души тебе желаем***
***Большого счастья и добра.***
***Желаем то, о чем мечтаешь,***
***О чем ты думаешь всегда.***
***Чтоб невезенье не встречалось,***
***Чтоб смех твой слышался всегда,***
***Конечно же, еще здоровья,***
***Улыбок, солнца и тепла!***

*Дочь, сын, сноха, зять и внуки, с. Мустаево.*

*Любимую, единственную дочку Татьяну Александровну Кузнецову поздравляем с днем рождения!*

***Мы не льстим, мы правду говорим:***
***«Таких, как ты, красавиц поискать!»***
***Всегда ты смотришься на «пять»!***
***Всему довольна ты в судьбе:***
***Жизнь улыбается тебе.***
***И будь ты вечно весела***
***И, как сегодня, хороша,***
***И даже в скромный день рожденья***
***Счастливей всех людей!***

*Мама и папа, с. Каменноозерное.*

*Наших дорогих Марселя Махмутовича и Альфию Ишкильдиевну Сундуковых поздравляем с жемчужной свадьбой!*

***30 лет живете вместе, милые родители,***
***Из всех преград семейных вы вышли победителями!***
***За столом собралась огромная семья,***
***Сразу видно - щедро вас балует судьба.***
***Пусть ваша жизнь течет рекою***
***Среди надежных берегов,***
***Пусть путь ваш долго освещает***
***Звезда по имени Любовь!***

*Дети, внуки, зять, сноха.*

*Дорогую, любимую Лидию Владимировну Толкунову поздравляем с днем рождения!*

***Тебе бы мы подарили вечность,***
***Чтоб длились без конца твои года.***
***За доброту твою и человечность,***
***За то, что ты жалеешь нас всегда***
***Пусть небо будет чистым над тобою,***
***Земной поклон твоим годам.***
***Желаем счастья, крепкого здоровья***
***И долгих лет на радость нам!***

*Дети, внуки, правнуки, п. Чебеньки, п. Красный Коммунар.*

*Милую и славную Дашу Кузнецову поздравляем с днем рождения!*

***Поздравляем, внученька, тебя!***
***Будут пусть хорошие друзья***
***И в учебе ладные дела,***
***Чтобы гордость за тебя росла.***
***Интересов будет пусть не счесть!***
***А для счастья у тебя все есть.***
***Надо только очень захотеть,***
***Чтоб желанья исполнялись впредь.***
***Радостно живи, учись, расти!***
***Веселей на жизнь вокруг смотри.***
***Пусть на счастье будет жизнь щедра,***
***Мир люби и всем желай добра!***

*Бабушка и дедушка, с. Каменноозерное.*

*Поздравляем дорогого Ринада Равиловича Ильметова с 50-летием!*

***Ты сегодня отмечаешь очень важный юбилей,***
***Пусть все то, о чем мечтаешь, сбудется и поскорей.***
***50 - прекрасный возраст: время мудрости и сил.***
***Ты солиден и серьезен, и свое не упустил.***
***Пусть сопутствует удача, пусть идет с тобой успех.***
***Наша главная задача - быть с тобою без помех!***

*Родители, жена, дети и все родственники.*

*Поздравляем Надежду Сергеевну Приходько с днем рождения!*

***Чтоб всегда под счастливой звездою***
***Вас судьба по дороге вела,***
***В доме чтоб полноводной рекою***
***Жизнь спокойно и мирно текла.***
***Пусть Ваш дом друзья посещают,***
***Стороною обходят ненастья,***
***От души мы добра Вам желаем,***
***Долгой жизни, здоровья и счастья!***

*Коллеги, с. Мустаево.*


### Хотите поздравить близких?

*Базовая цена размещения поздравлений:*
*- 8 строк стихотворного текста (не включая обозначения адресата) - 200 руб;*
*- 8 строк + фото - 250 руб.*
*При количестве строк более 8 каждая следующая строка - 30 руб.*
*Наценка за срочность -100%.*
*Телефон для справок: 77-68-42.*


*Дорогую Гузаль Хазивалиевну Аблязову поздравляем с юбилеем!*

***В свои 65 прекрасных,***
***Заслуженных по жизни лет***
***Ты излучаешь собой счастье***
***И знаешь, в чем его секрет!***
***Пускай текут неторопливо***
***Года чудесные твои...***
***Живи легко, светло, красиво***
***В гармонии, вере и любви!***

*Муж, дети, внуки и правнуки.*

## НЕДВИЖИМОСТЬ

### ПРОДАЮ

► 2-комн. кв-ру S 48,8 м² на втором этаже 2-эт. дома в п. Саракташ (р-н з-да «Альтаир»). Санузел раздельный. В собственности. Документы готовы. Цена 1,4 млн руб. Торг уместен. Т. 8-922-869-13-02. (46*)

► Жилой дом S 70 м² в с. Сакмара, в спокойном тихом месте. Недалеко речка, лес. Цена 1,3 млн руб. Подробности по т. 8-922-885-58-61. (47*)

► Дом в с. Кардаилово. Т. 8-922-538-27-46. (55*)

► Деревянный дом S 50 м² в с. Дедуровка Оренбургского р-на. В доме вода, слив. Во дворе скважина, вагончик, хоз. постройки, погреб. Ухоженный участок 25 соток. Т. 8-912-340-40-94. (53*)

► Земельный участок с ветхим домом S 24 м² в с. Кардаилово за 350 т. р. Т. 8-906-832-84-02. (80*)

► Деревянный дом S 50 м² в с. Никольском Сакмарского р-на. Есть 2 комнаты, кухня, санузел, горячая и холодная вода, электроотопление. Участок 10 соток. Имеются хозпостройки. Все в собственности. Документы оформлены. Т.: 8-922-883-22-60, 8-922-835-25-36. (31*)

► Дом со всеми удобствами S 104 м², участок 7 соток, в с. Каменноозерном. Т. 8-922-880-73-29. (81*)

► Дом S 40 м² в с. Петропавловка Сакмарского района. Электроотопление, 2 гаража, баня, погреб, скважина. Огород ухоженный. Участок 8 соток. Т.: 8-905-814-54-78, 8-909-612-90-07. (109*)

► Благоустроенный дом в селе Благодарном Тюльганского района. Газ, вода, канализация. Есть гараж, подвал. Участок 40 соток. Цена договорная. Т. 8-922-803-99-77. (114*)

► Дом S 81 м² со всеми удобствами в с. Кардаилово. Т. 8-987-888-95-63. (124*)

► Продам или сдам в аренду встроенное нежилое помещение S 121,6 м², расположенное по адресу: г. Ясный, ул. Северная, 2. Т. 8-987-852-56-11 (Сергей). (135*)

► Дом S 150 м² со всеми удобствами в с. Кардаилово. Все постройки под одной крышей. Т. 8-919-866-90-20. (125*)

► Деревянный дом S 60 м² в с. Григорьевка Сакмарского района (60 км от Оренбурга). Имеется 7 соток земли. Документы готовы. Т. 8-922-820-04-50 (140*)

► 3-комн. кв-ру S 61,3 м² в с. Сакмара (40 км от Оренбурга), 1/2-этаж. дома. Комнаты светлые, теплые, просторные. Застекленный балкон. Есть погреб, гараж, земельный участок. Возможен обмен с доплатой на 1-комн. квартиру в Оренбурге или Сакмаре. Т. 8-922-844-38-84. (142*)

► Действующий магазин с торговым оборудованием и товаром в с. Покровка Новосергиевского р-на. Т. 8-922-835-94-32. (66*)

► Дом S 112 м² со всеми удобствами в п. Юном. Есть гараж, баня, хоз. постройки. Участок 8 соток. Т. 8-987-887-90-60. (151)

► Срочно дачу на Лысой Горе, ул. №12. Цена договорная. Т. 8-987-885-42-59. (158)

► Мет. гараж с погребом в р-не Центрального рынка за 30 тыс руб. Т. 61-39-03. (165)

► Дом в с. Кулагино Новосергиевского района. На участке сад, огород, сарай, погреб. Т. 8-903-360-25-64. (166)

► 1-комн. кв-ру S 34 м², 2/5-этажного дома в Оренбурге на ул. Чкалова, 22/1, от собственника. Цена договорная. Т. 8-987-843-95-07. (167)

► Дом в с. Екатеринославка Тюльганского района. В шаговой доступности магазины, медпункт. Т. 8-906-842-25-25. (168*)

## РАЗНОЕ

### ПРОДАЮ

► Весы товарные на 100 и 500 кг. Цена договорная. Т. 8-987-852-56-12. (136*)

### КУПЛЮ

► Значки, медали, кортик. Т. 32-99-80. (3)

► Иконы, награды, фарфор. Т.: 64-47-89, 69-14-49. (7)

► Иномарки, ВАЗ. Срочный выкуп. Выезд в область. Дорого. Т.: 8(3532) 55-65-66, 8-902-365-65-66. (17)

► **Автовыкуп. Срочно. Быстро. Покупаем автомобили любых марок, в т. ч. кредитные, можно с дефектом кузова. Расчет сразу. Порядочность и профессионализм. Т.: 8(3532)67-97-65, 8-961-947-97-65. (9)**

► Значки, монеты, купюры любые для коллекции. Т. 96-78-63. (22)

## УСЛУГИ

### БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

► **Ремонт стиральных машин-автоматов. Выезд на дом. Гарантия на ремонт. Недорого. Т. 611-610.** (13)

► **Ремонт телевизоров и холодильников. Недорого. Т. 60-60-10.** (14)

► Ремонт стиральных машин-автоматов. Гарантия. Т. 29-11-57. (1)

► Ремонт телевизоров любых моделей. Гарантия. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (35)

► **Ремонт автоматических стиральных машин с выездом на дом. Гарантия. Т.: 8-903-365-34-91, 21-24-91.** (2)

► Ремонт телевизоров без выходных. Пенсионерам скидки. Т. 55-75-20. (4)

► Ремонт компьютеров, мониторов у вас дома. Т.: 55-06-03, 64-53-72. (36)

► ТСК «Климат 56» проводит ремонт самой разной бытовой техники. Адрес: г. Оренбург, ул. Салмышская, 6, т. 29-69-59. (21)

► Ремонт СВЧ, электроплит, посудомоечных машин, бойлеров. Т. 8-987-845-66-21. (26)

► Ремонт швейных машин. Т. 8-919-841-54-68. (10)

► Ремонт холодильников, морозильников на дому. Гарантия. Без выходных. Т. 60-55-08. (99)

► Ремонт швейных маш. Гарантия. Т. 61-39-03. (164)

### ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

► Монтаж электропроводки. Гарантия. Т. 255-383. (20)

### МЕБЕЛЬ

► **РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ. СКИДКА 15%. Т. 21-58-54.** (23)

► Перетяжка мягкой мебели. Огромный выбор ткани. Скидка - 15%. Доставка. Гарантия качества - 100%. В подарок постельное белье. Т. 29-40-07. (5)

► Ремонт, перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидки. Качество, доставка. Изготовление диванов - от 14 тыс руб. Т.: 60-54-64, 8-922-550-10-15. (11)

► Перетяжка мягкой мебели, замена пружинных блоков, обивки. Скидка. Изготовление пуфов. Т. 69-37-12. (19)

► Перетяжка мягкой мебели. Пенсионерам скидка - 15%. Гарантия качества. Подушки в подарок. Т. 21-12-73. (6)

### САНТЕХНИКИ

► **Бесплатный вызов. Грамотный сантехник. Пластик. Водопровод. Отопление. Канализация. Земляные работы. Быстро. Качественно. Недорого. Т.: 8-905-815-87-69, 8-987-347-36-68, 8-922-552-35-58.** (97)

► **САНТЕХНИК ООО «АКВА».** РЕМОНТ ВОДОПРОВОДА, ОТОПЛЕНИЯ И Т. Д. МОНТАЖ ПОДЗЕМСЕТЕЙ ВОДОПРОВОДА И КАНАЛИЗАЦИИ. МОНТАЖ И УСТАНОВКА КОЛОДЕЗНЫХ КОЛЕЦ, WWW.AKBA56.RU. Т.: 60-56-43, 24-09-16. (15)

► Водопровод, отопление, канализация, земельные работы. Без выходных. Т. 45-75-32. (141)

### ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

► **ГАЗЕЛИ+ГРУЗЧИКИ. Т. 23-64-35.** (12)

► **ГАЗЕЛИ + ГРУЗЧИКИ. Т. 90-91-40.** (91)

### РАЗНОЕ

► Изготовим металлические заборы, ворота, двери, решетки, козырьки. Качественно. Недорого. Т.: 96-26-32, 61-43-41. (8)

► Качественные металлические двери, ворота, решетки, заборы, навесы, тамбуры, кладовки, оградки, печи, любые кованые изделия на заказ. Т.: 25-50-52, 23-70-80. (115)

► Пластиковые окна. Балконы. Двери. Недорого. Т. 8-922-873-79-42. (116)

► Отделочные работы. Т. 64-59-03. (117)

► Аккуратно поклею обои. Т. 8-987-792-73-13. Юля (143).

► Женщина, 59 лет, ищу работу сиделки. Готова ухаживать за лежачим человеком в дневное время. Т. 8-905-813-39-19. (137)

► Санитар осуществляет уборку в квартирах, домах. Уход за садом. Час - 150 руб. Работаю только на регулярной основе. Звоните. Т. 8-919-866-72-48. (152)

► **ВЫВОЗ МУСОРА. Т. 20-21-99.** (90)

## РАБОТА

► **ТРЕБУЕТСЯ ВАХТЕР НА ПРОПУСКА, 16 т. р. Т. 8-922-553-45-81.** (161)

ОМК
ОРЕНБУРГСКАЯ МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
ПАМЯТНИКИ
(гранит, мрамор)
ЦЕНА с изготовлением (высота - 1 м) - 9 950 руб
с установкой - 14 550
Льготникам - без оплаты, при отсутствии льготы - по спеццене.
г. Оренбург, ул. Комсомольская, 36
Тел. 8-987-849-24-34

## ЗНАКОМСТВА

► **РАЯ,** 55 лет. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с состоятельным мужчиной без вредных привычек, до 55 лет, из Оренбурга. Т. 8-987-795-92-48.

► **ВДОВА,** 52 года. Познакомлюсь с мужчиной не ниже 170 см, порядочным, материально обеспеченным. Эмигрантов и приезжих просьба не беспокоить. Т. 8-932-864-60-85.

► **ВДОВА**, 60 лет. Живу в Оренбурге. Желаю познакомиться с мужчиной ростом не ниже 175 см. Пьющих и судимых просьба не беспокоить, интим не предлагать. Проживание на моей территории. Т. 8-905-889-28-26.

► **МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК,** 177/65. Для серьезных отношений познакомлюсь со стройной русской девушкой, без вредных привычек, 30-35 лет, желательно работающей, можно с ребенком, любящей природу, рыбалку. Желательно из Оренбурга. Звонить после 17.00. Т. 8-932-842-38-51.

► **МУЖЧИНА**, 48 лет. Познакомлюсь с женщиной - инвалидом II-III гр. из Оренбурга. Т. 8-932-554-46-08.

► **ЖЕНЩИНА**, 63 года. Познакомлюсь с порядочным, добрым мужчиной 60-70 лет, согласным на переезд ко мне в деревню. Т. 8-986-789-80-19.

► **ДИМА**, 51 год, 180/80. Живу и работаю в Оренбурге. Давно в разводе. Живу на квартире. Умею все. Не судим. Познакомлюсь с женщиной до 50 лет. Т. 8-906-842-57-45.

► **АННА**, 65 лет, рост 162 см. Живу в Оренбурге. Внешне привлекательная. На пенсии, но работаю. Без вредных привычек и проблем. Познакомлюсь с мужчиной, свободным, порядочным и без проблем, для общения, дружбы и отдыха, из Оренбурга или пригорода. Т. 8-922-800-82-17.

► **ЖЕНЩИНА**, 50 лет. Татарка. По гороскопу Козерог. Добрая, веселая, хорошая хозяйка. Мечтаю встретить мужчину без вредных привычек для серьезных отношений. Т. 8-987-842-90-16.

► **ДЕНИС**, 38 лет. Живу с мамой. Познакомлюсь с женщиной до 37 лет. Можно с одним ребенком. Проживание на моей территории. Все подробности по т. 8-919-854-13-37.

► **МАКСИМ**, 28 лет, рост 180 см. Живу и работаю в Оренбурге. Телосложение спортивное. Глаза голубые. Познакомлюсь с девушкой 20-35 лет из Оренбурга, без детей, для серьезных семейных отношений. Т. 8-987-853-87-45.

► **МУЖЧИНА**, 61 год, 170/89. Плотного телосложения. Живу в Оренбурге в своем доме. Одинокий, порядочный, русский, без м/ж проблем, с чувством юмора и не без интеллекта, полон жизненных сил и оптимизма, не судим, трудолюбивый, не жадный, со спокойным характером. По гороскопу Дева. Познакомлюсь с одинокой привлекательной дамой до 58 лет, без вредных привычек, трудолюбивой, со спокойным характером. Можно из сельской местности. Только для серьезных отношений. Т. 8-987-194-85-77.

► **КАЗАШКА**, 62 года. Живу в Оренбургском районе. Познакомлюсь с хозяйственным, добрым мусульманином. Т. 8-922-870-63-20.

► **ВЛАДИМИР**, 50 лет. Разведен. Не пью, не курю, не судим. Инв. III гр. Работаю, дети подросли. Появилось время для личной жизни. Познакомлюсь с неполной русской женщиной 45 лет из Оренбурга. Возможно проживание у меня. Порядочность гарантирую. Т.: 8-922-542-40-34, 8-987-874-41-96.

► **ЖЕНЩИНА**, 62 года, рост 162 см. Не рабыня, не королева, уравновешенная, земная, аккуратная, симпатичная, дачница. Познакомлюсь с мужчиной славянской национальности, чистоплотным, добрым и свободным от бывших отношений, любящим природу, музыку, животных, путешествия, с умеренным весом, 50-55 лет, без алкогольной и других зависимостей. Т. 8-932-841-06-43.

► **КАЗАШКА**, 33 года. Для серьезных отношений и финансовой поддержки познакомлюсь с высоким казахом от 29 до 35 лет с личным автомобилем. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить. Т. 8-961-922-35-62.

► **СВЕТЛАНА**, 50 лет, рост 160 см. Из Оренбурга. Хорошая хозяйка. Ищу спутника жизни 52-75 лет, доброго, отзывчивого, порядочного. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Т. 8-987-857-13-89.

► **МУЖЧИНА**, 33 года. Живу и работаю в Оренбурге. Нормальный, порядочный. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 33 лет. Т. 8-987-869-89-82.

► **МУЖЧИНА**, 62 года. Живу в сельской местности. Вдовец. Без материальных и жилищных проблем. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной, привлекательной, неполной женщиной до 55 лет. Т. 8-919-865-26-84.

► **ЖЕНЩИНА**, 60 лет. Живу и работаю в Оренбурге. Выгляжу на 50 лет. Стройная, интеллигентная, образованная, без материальных и жилищных проблем. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 59-62 лет, ростом не ниже 175 см, спортивным, плотного телосложения, с высшим образованием, материально обеспеченным и с жилплощадью. Т. 8-987-849-26-91.

► **МУЖЧИНА**, 47 лет. Живу в Оренбургском районе. Инвалид II группы. Познакомлюсь с татарочкой из Оренбурга до 46 лет (можно с инвалидностью), без детей. Т. 8-905-813-66-05.

► **ЖЕНЩИНА**, 65 лет, рост 164 см, средней полноты. Вдова. Люблю уют, чистоту. Жду звонка от надежного, доброго мужчины 65-68 лет из Оренбурга, без вредных привычек. Для серьезных отношений. Т. 8-932-536-53-70.

► **НЕЗНАКОМКА**, 56 лет. Живу в сельской местности. Разведена. Высшее образование. Познакомлюсь с одиноким мужчиной с автомобилем. Остальное при встрече. Звонить только в рабочие дни. Т. 8-932-846-00-93.

► **МУЖЧИНА**, 61 год, 164/54. Живу в Оренбурге. Познакомлюсь с женщиной своего возраста для встреч на ее территории. Т. 8-908-324-03-92.

► **ЖЕНЩИНА**, 66 лет. Живу в Оренбурге. Никем и ничем не обременена. Без вредных привычек. Надеюсь встретить простого, доброго и надежного мужчину. Только для серьезных отношений. Т. 8-905-816-57-13.

# БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ: ИСТОРИЯ ОДНОГО ПАЦИЕНТА

**Как идти по жизни, выполнять повседневные обязанности и строить планы, если больно пошевелить рукой или ногой? Можно ли противостоять артрозу и вернуть здоровье суставам?** В 2009 году ко мне поступила пациентка 62 лет с диагнозом «деформирующий артроз коленных суставов, обострение. Гипертоническая болезнь 2 стадии». Пациентка передвигалась с трудом, суставы были отечные, издавали хруст. От боли женщина практически не спала, наблюдались резкие перепады артериального давления. 7-летняя история лечения умещалась в пухлой папке: огромное количество нестероидных средств (прием их закончился с констатацией острого панкреатита), восемь курсов инъекций и таблеток различных хондропротекторов, перечень всевозможных наружных средств, которые мазались и втирались в больные колени, три госпитализации.

Я изучил все эти документы и назначил… физиотерапию, а именно курс процедур бегущим импульсным магнитным полем. Лечение могло проводиться только в палате. Каждый день специально для этого к пациентке доставляли передвижную магнитную установку. Всего пациентка получила 20 процедур магнитотерапии. С 6-й процедуры она отметила уменьшение болей, начала потихоньку передвигаться. С 9-й процедуры пациентка (по ее собственной просьбе) лечение получала уже в физиокабинете, куда приходила сама. Через две недели женщина попросилась на выписку, и с 13-й процедуры она проходила магнитотерапию амбулаторно. Пациентке был назначен повторный курс магнитотерапии через два месяца после окончания первого курса, его она проходила в домашних условиях и с большим энтузиазмом. Сейчас эта женщина два раза в неделю занимается специальной гимнастикой (упражнения подобраны врачом лечебной физкультуры), снизила вес, каждые три месяца проводит курс магнитотерапии на область коленей и не имеет жалоб. Сказать, что она совершенно здорова, я не могу, но то, что она находится в состоянии устойчивой ремиссии, - это факт.

*Н. А. СТИЦЕНКО, к. м. н., врач-ортопед.*

# ПОЛОЖИЛА ЗДОРОВЬЕ НА ПОЛКУ…

## Как я хотела менять суставы

Купила **АЛМАГ-02** - суставы собиралась лечить, да и с венами проблемы. Прикладывала к ногам, где-то недели две… Разницы не почувствовала и бросила. Деньги жалко было. Но так как вреда для здоровья не получила, на том и успокоилась. **АЛМАГ** сначала думала кому-нибудь из знакомых отдать, но потом положила на антресоли и забыла.

Продолжала лечить ноги, как и раньше: противовоспалительными и обезболивающими средствами. Потом мази, притирки и компрессы стала применять, так как артроз беспокоил все сильнее. Но вот в прошлом году все мои проблемы с ногами отошли даже не на второй, а, наверное, на сто второй план - я попала с приступом острой боли в больницу, диагностировали язву желудка и острый холецистит. Больше месяца лечилась. Вышла на работу и вскоре в очередной раз артроз обострился. Я только дня два полечила суставы обычным способом: пила противовоспалительные и обезболивающие - и снова с язвой в больницу. После второй госпитализации стало ясно: все из того, чем я лечила суставы, мне категорически и окончательно противопоказано.

Вскоре я была вынуждена признать, что мой организм находится со мной в состоянии войны: если лечить суставы, то обостряется язва, если не лечить, то обостряется артроз. Через пять месяцев не погашенное обострение артроза (чему помешал приступ язвенной болезни) практически превратило меня в инвалида: я едва ходила. К тому же, кроме колен, начали болеть тазобедренные суставы (артроз стал прогрессировать и распространяться катастрофическими темпами).

Страшно мучили боли по ночам, не высыпалась, с трудом, но все равно ходила на работу. Я уже думала, что придется суставы менять, а это - инвалидность, и с работой, которой я очень дорожу, пришлось бы распрощаться.

По этому поводу обратилась к руководству. Мне помогли: договорились о консультации в специализированной поликлинике с особым пропускным режимом. Там после обследования назначили лечение физиотерапией и лечебной гимнастикой. Как оказалось, физиотерапию мне можно в очень и очень ограниченном списке: грязи, озокерит, скипидарные ванны и многое другое нельзя, у меня миома и гиперплазия эндометрия. Словом, мне назначили два вида лечения: магнитотерапию на четыре сустава и специальную гимнастику - сидя и лежа. Порекомендовали санаторное лечение.

Лечиться я все-таки решила амбулаторно: в середине рабочего дня меня привезли на служебной машине на первые процедуры в физиокабинет этой самой поликлиники. Там мне на ноги наложили **АЛМАГ-02**. Сначала это повергло меня в шок: «Именно такой **АЛМАГ** лежит у меня дома, пылится на антресолях!» - почти закричала я. Лица присутствующих выражали удивление и недопонимание, и только статус заведения заставил их сдержаться от того, чтоб покрутить палец у виска.

Теперь часто лечусь **АЛМАГом** дома. То колени, то тазобедренные суставы. Перерывы делаю по 2-2,5 месяца между курсами. Если раньше сто раз ругала **АЛМАГ**, то теперь не перестаю радоваться тому, что никому его не отдала.

Если бы я раньше знала, что нетерпеливость в лечении часто бывает причиной его неэффективности! Я, зарабатывая свои болячки годами, хотела избавиться от них чудесным образом - мгновенно.

Но физиотерапия, магнитотерапия - это не чудо, это просто метод лечения. И **АЛМАГом** надо лечиться курсами, строго по инструкции. И в зависимости от состояния заболевания, от его стадии и его «возраста», от индивидуальной восприимчивости к магнитному полю лечение может быть и быстрым, и длительным. Но дорогу осилит идущий! Возьмите за правило: начал - закончи, не бросай на полпути!

## Бегущее импульсное магнитное поле АЛМАГа-02 значимо при лечении:

- **артрозов,**
- **остеохондрозов,**
- **варикозной болезни, лимфостаза и лимфодемы,**
- **заболеваний мочеполовой системы,**
- **атеросклерозов,**
- **заболеваний кожи,**
- **гипертонии,**
- **панкреатита,**
- **гастрита,**
- **язвы желудка и 12-перстной кишки,**
- **других заболеваний.**

**Только до 30 сентября АЛМАГ-02 дешевле на 12 000 руб**

***АЛМАГ-02** оборудован программным модулем, который включает более 70 программ бегущего импульсного магнитного воздействия под параметры более 70 заболеваний и даже под болезни на разных стадиях. Он широко используется и в лечебных учреждениях, и в домашних аптечках.*

*Этот аппарат малогабаритный, удобный в использовании - нажать на нужную кнопку, а программа сама все делает. **АЛМАГ-02** - домашний физиотерапевтический аппарат, который выпускается компанией «Еламед». На **АЛМАГ-02** и другие физиотерапевтические аппараты дается гарантия - 2 года, а аппараты работают без проблем более 5 лет.*


ЕЛАМЕД

**СПЕШИТЕ! Только до 30 сентября купите АЛМАГ-02 и МАВИТ по ВЫГОДНОЙ цене**

### В АПТЕКАХ

- **«ФАРМЛЕНД»,** *тел. 66-59-79 (Оренбург, Орск, Бугуруслан, Бузулук, Гай и др.)*
- **«ОРЕНЛЕК»,** *тел. 780-780 (Оренбург, Орск и др.)*
- **«ФАРМАТРЕЙД»,** *тел. 25-35-51 (Орск)*
- **«Аптека МЕГА»,** *тел. 433-433*
- **«ЕВГЕНИЯ»,** *пр. Гагарина, 6, тел. 33-34-21*

### В МАГАЗИНАХ:

- **«ОРТОТЕКА»** *ул. Пролетарская, 55, тел. 252-111; пр. Гагарина, 8, (м-н «Восточный»), тел. 67-55-48; ул. Невельская, 24 (ОКБ №2, глав. корп.), тел. 8-961-925-92-93*
- **«МТФ МЕДИЦИНА»** *(Новотроицк) ул. Советская, 35, тел. 67-52-89*
- **«МЕДТЕХНИКА»** *ул. Карагандинская, 82, тел. 96-70-70*
- **«ЗДОРОВЬЕ»** *ул. Б. Хмельницкого, 4, тел.72-34-54*

***И в других аптеках и магазинах медтехники города и области***

Реклама 16+


## МАВИТ - тройной удар по простатиту!

**Есть боль, о которой не всем расскажешь. Есть бессонные ночи из-за постоянных позывов к мочеиспусканию. Есть неуверенность из-за сексуальных проблем. Причина - ПРОСТАТИТ.**

МАВИТ - медицинское устройство для лечения заболеваний предстательной железы. В его основе тепло, магнитное поле и вибрация.

- Благодаря тройному действию МАВИТ дает возможность устранить воспаление и восстановить функции простаты в полном объеме.
- Помогает нормализовать работу простаты даже на фоне аденомы.
- Способствует более полному усвоению лекарств, а значит, повышению результативности лечения, что позволяет в некоторых случаях отказаться от операции.
- Подобная техника является обязательной при оснащении больниц.
- Применяется в лечебной практике более 10 лет.

МАВИТ дает возможность мужчине решить проблемы со здоровьем!

**ПОКАЗАНИЯ:**

- **хронический простатит,**
- **простатовезикулит,**
- **уретропростатит,**
- **эректильная дисфункция.**

**Телефон представителя в Оренбурге: 45-65-90. Бесплатный круглосуточный телефон завода: 8-800-200-01-13.**

***Адрес для заказа аппаратов с завода** (в том числе и наложенным платежом): 391351, Рязанская область, Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина,д.25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт в Интернете: www.elamed.com*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Санаторий «Строитель»: профилактика заболеваний – залог здоровья и долголетия

**Согласно статистике, осень - время, когда у человека обостряются все проблемные зоны: физические и психические. Стресс сезонного периода испытывают даже здоровые люди, не говоря уже о людях, имеющих проблемы со здоровьем.**

**Новый вид лечения - лечение плазмолифтингом - эффективная методика современной медицины, применяемая во всем мире, которая поможет избавиться от болей в суставах, эффективна при лечении остеохондроза позвоночника, реабилитации после травм и аварий, применима в ортопедии, травматологии, косметологии, стоматологии, неврологии, гинекологии и трихологии (облысение, выпадение волос).**

Происходит это по причине того, что осенью человеческий организм перестраивается на зимний лад. На организм ложится большая нагрузка, чем обычно. Любая перестройка - это стресс. К тому же неустойчивая погода, серое небо, короткий световой день, постоянно меняющиеся метеоусловия - это дополнительные факторы стресса для человека. По мнению врачей, именно стресс запускает процесс снижения иммунитета и обострения хронических заболеваний.

Есть несколько способов, чтобы сезонный переходный период проходил менее болезненно для тела и души: полноценный отдых летом с максимальным пребыванием на свежем воздухе, побольше свежих фруктов и овощей в рационе питания, хороший сон и физические упражнения, исключение волнения. Кроме того, желательно пройти курс санаторно-курортного лечения по путевкам либо амбулаторно, согласно вашим пожеланиям и возможностям… Вариантов много.

Именно летний период и начало осени - самое время для санаторно-курортного лечения с целью укрепления иммунитета на предстоящий год.

**СКИДКИ**

***Сезонная - 10% на период с 1 сентября по 15 октября.***

***С 15 октября по 15 ноября действует акция «Приведи друга»: при покупке более одной путевки - скидка от 15% до 20%!***

Жаркое оренбургское лето 2016-го пролетело незаметно. Более 860 гостей принял этим летом санаторий «Строитель» на санаторно-курортное лечение. В их числе 625 детей по сертификатам Министерства социального развития Оренбургской области и в частном порядке, а также инвалиды, льготная категория граждан по медицинской реабилитации, частные лица. Именно дети всегда были и остаются особыми пациентами санатория. В стенах санатория детский отдых и оздоровление не поставлены на поток - здесь каждый ребенок ощущает заботу и внимание. Лечение назначается врачом индивидуально, учитывая особенности растущего организма каждого маленького пациента, совмещая назначения по основному заболеванию и по сопутствующему. Лечебные процедуры, полноценное питание, комфортные условия проживания, активный увлекательный отдых и спокойный сон обязательно принесут детям здоровье, радость и бодрость на длительный учебный год.

Мы все хотим быть здоровыми и жить долго и счастливо. У древнеримского философа Сенеки есть интересное высказывание по этому поводу:«Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться».

По мнению министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой, объем санаторно-курортных услуг в России вырос за последние три года на 20% и на 34% - с 2000 года.

Санаторно-курортный отдых необходим всем нам не только для лечения, но и для профилактики заболеваний. В условиях санатория человек может проверить состояние своего организма и получить рекомендации врача, как ему жить, чтобы здоровье не разрушалось. Согласно статистике, более чем у 50% гостей до начала курса оздоровления биологический возраст значительно превышает паспортный. «Просто устал от работы» - это важный сигнал организма, от которого не стоит отмахиваться. По мнению опытных врачей, санаторно-курортное лечение желательно проводить два раза в год, особенно людям зрелого возраста.

Двери санатория «Строитель» круглогодично открыты для всех граждан независимо от возрастной категории. Развитая инфраструктура, многопрофильное направление деятельности, гибкая ценовая политика и отлаженная система скидок, полноценное лечение и высокий профессионализм сотрудников - это то, на чем основана деятельность АО «Санаторий «Строитель» вот уже в течение 28 лет. Главное, помнить, что своевременно поправить здоровье и восстановить жизненные силы намного эффективнее долговременного и дорогостоящего лечения.

**ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:**
**г. Оренбург, ул. Мало-Восточная, 1/1.**
**Тел./факс: (3532) 33-21-39, 33-33-44.**
**Сайт: www.stroitel56.ru**
**Эл. почта: sanstroitel@mail.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА САНАТОРИЯ.

Телефон рекламной службы
77-68-42

Медицинский центр «ЦЕЛИТЕЛЬ+»
Ц+
+ Гарантия качества
+ Анонимность
+ РАБОТАЕМ с 1993 года
+ Кодирование, введение пролонгов
Снятие похмельного синдрома КРУГЛОСУТОЧНО
ПОМОЩЬ ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
г. Оренбург, ул. Юркина, 9а
(3532) 58-09-67 (3532) 20-75-09
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
Лиц. N ЛО-56-01 от 09.02.2010 г. выд. мин. здравоохранения и соц. развития Оренбургской области

НАЛОГОВАЯ СООБЩАЕТ

## Когда платить имущественные налоги?

Заплатить налог на имущество, земельный и транспортный налоги в этом году необходимо не позднее 1 декабря. Пени за несвоевременную уплату указанных налогов будут начисляться со 2 декабря 2016 года.

Налоговые уведомления будут направлены до середины октября, то есть не позднее 30 рабочих дней до наступления срока платежа.

Граждане, получившие доступ к личному кабинету, получат налоговое уведомление в электронной форме через данный сервис.

Тем, кто забыл пароль, необходимо обратиться в любую налоговую инспекцию для повторной регистрации.

## Сообщить о наличии имущества можно в любую инспекцию

С 3 августа 2016 года сообщать информацию о наличии объектов недвижимого имущества и транспортных средств, на которые гражданин никогда не получал налоговые уведомления и не уплачивал имущественные налоги, можно в любой налоговый орган по своему выбору. Сделать это необходимо единожды.

С 1 января 2017 года в случае несвоевременного представления сообщения физическим лицом будут применяться штрафные санкции, предусмотренные п. 3 статьи 129.1 Налогового кодекса РФ.

Подробнее с порядком представления сообщения можно ознакомиться на официальном сайте ФНС России (www.nalog.ru) в разделе «Физические лица/ Меня интересует/Представление сообщения о наличии имущества».

*ИФНС России по Дзержинскому району г. Оренбурга.*

АКТУАЛЬНО

# Болезнь и инвалидность взаимосвязаны, но не идентичны

**Опыт медико-социальной службы показывает, что на протяжении десятилетий и до сих пор бытует представление, что наличие заболевания автоматически расценивается как право на определение инвалидности. Однако современная концепция инвалидности предполагает, что если в основе инвалидности и лежит заболевание, то оно не является единственным условием для признания человека инвалидом.**

Для установления инвалидности необходимо сочетание трех критериев:

1) стойкое нарушение функций организма вследствие заболевания, дефекта или травмы со II (умеренной) или более выраженной степенью (в диапазоне от 40 до 100%);

2) ограничение основных категорий жизнедеятельности человека: для взрослых - выше I степени одной категории жизнедеятельности или I степени выраженности двух и более категорий, одна из которых - ограничение к трудовой деятельности; для детей достаточно ограничения любой категории жизнедеятельности и любой из трех степеней выраженности (приказ Минтруда России от 17.12.2015 №1024Н в ред. от 05.07.2016 г., который вступил в силу с 09.08.2016);

3) нуждаемость в социальной защите.

В соответствии с тяжестью нарушенных функций, степенью выраженности ограничений жизнедеятельности и в соответствии с реабилитационным прогнозом, инвалидность может быть установлена на 1 год, на 2 года (ребенку-инвалиду - до 5 лет) или бессрочно (ребенку-инвалиду - до достижения возраста 18 лет).

Для каждого инвалида на установленный срок инвалидности разрабатывается программа реабилитации.

В буквальном переводе с латинского реабилитация означает восстановление организма до возвращения инвалида в общество и к общественно полезному труду.

С января 2016 года программа реабилитации впервые расширена до абилитации. Термин «абилитация» в переводе с латинского означает предоставление прав и возможностей, обеспечение формирования способностей для приобретения инвалидом навыков приспособления в бытовой, социальной и трудовой сфере - учиться обслуживать себя дома, выходить на улицу, принимать участие в социальных проектах, пытаться искать работу, подходящую для ограниченных физических возможностей. Одним словом, абилитация учит человека снова быть самостоятельным.

Программы реабилитации и абилитации открывают значительные возможности, которые становятся доступными в результате получения статуса инвалида, в т. ч. предполагают переобучение и профессиональную переориентацию.

Правительство Российской Федерации в последние годы многое сделало и продолжает делать для реабилитации и абилитации инвалидов. Все льготы и компенсации людям с группами инвалидности направлены на то, чтобы они могли почувствовать свое гражданство и нужность стране. Идет активное обустройство населенных пунктов для того, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья могли беспрепятственно и удобно передвигаться, имели доступ ко всем культурно-массовым мероприятиям, бытовым и транспортным объектам. Ведется работа по обеспечению доступности официальных сайтов правительства как федеральных, так и местных органов власти и многое другое.

Стоит отметить, что результаты реабилитации и абилитации во многом зависят от мотивации самого инвалида, от того, стремится ли он к активной жизни или к постоянному социальному иждивенчеству.

Эффективность реализованных мер реабилитации и абилитации оценивается по истечении установленного срока инвалидности на плановом переосвидетельствовании.

Лица, имеющие инвалидность, понимают, что программа реабилитации направлена на снижение нуждаемости в социальной защите, однако факт уменьшения группы или снятия инвалидности воспринимается ими по-разному. Те, кто переосмыслил свое состояние, принял факт изменившихся возможностей и направил силы на адаптацию в условиях болезни, воспринимают это, как правило, спокойно и даже с удовлетворением. Лица, несогласные с решением учреждения МСЭ, в большинстве случаев считают, что однажды установленная инвалидность является некой необратимой льготой.

Конечно, если человек настроился на социальное иждивенчество, то за время пребывания в статусе инвалида он уже приспособился к различным мерам социальной защиты, дающим право на получение пенсии за снижение или утрату трудоспособности, дополнительное материальное обеспечение, ежемесячную денежную выплату, включая стоимость набора социальных услуг. Эмоциональная реакция таких людей на снятие инвалидности разная - от слез до угроз в адрес членов экспертной комиссии и последующих обжалований вынесенного решения на более высоких уровнях вплоть до подачи жалобы в суд.

В чем причина такого настойчивого желания вернуть себе статус инвалида? В желании получать пусть незначительную, но регулярную и гарантированную пенсию и льготы? Безусловно, инвалиды признают, что это является единственной или существенной материальной помощью в условиях общего дефицита. Но когда реабилитация прошла успешно и человек добился расширения своей социализации в обществе, такая ситуация может рассматриваться как стремление любыми путями остаться в категории льготников. Однако не все так однозначно. Желание во что бы то ни стало вернуть или сохранить статус инвалида можно объяснить не только искаженным пониманием инвалидности, зависимым поведением и низким уровнем ответственности, но и социально-экономической нестабильностью, вызванной потерей гарантированной финансовой поддержки. Действительно, зачастую в случае длительного пребывания на инвалидности человек теряет квалификацию, его профессиональные навыки в связи с научно-техническим прогрессом становятся морально устаревшими, в силу чего выход на работу по прежней специальности затруднен и более вероятен труд более низкой квалификации. В данном случае оспаривание вынесенного экспертного решения является в буквальном смысле шагом отчаяния и последней надеждой в ситуации отсутствия возможности переобучения или неуверенности в достижении успеха на этом пути. Но и в этом случае необходимо учесть, что человек, претендующий на признание себя инвалидом, редко реально оценивает свои возможности. Порой за его плечами уже трижды вынесенное решение экспертных комиссий о непризнании его инвалидом: сначала на местном уровне в бюро медико-социальной экспертизы, затем - на региональном уровне в главном бюро, потом - на федеральном уровне в федеральном бюро. Это решение подтверждено в судебных инстанциях. Но человек продолжает считать себя инвалидом и требовать гарантированных мер социальной поддержки со стороны государства, что свидетельствует о его дезадаптивном поведении.

Чрезвычайно важно понимание того, что инвалидность не является естественным продолжением заболевания. Эти два понятия не идентичны. Возможность получения инвалидности зависит не столько от болезни, сколько от степени несамостоятельности и социальной недостаточности человека, вызванных нарушенными функциями организма и ограничениями жизнедеятельности. А эффективность реабилитации (абилитации) и реакция на уменьшение группы инвалидности или ее снятие зависят от фактического представления человека об инвалидности, от реальной оценки своих возможностей, от осознания своих истинных потребностей и желаний, т. е. от программы жизнедеятельности, которая и определяет перспективы и социальное поведение человека.

*Т. В. ВОЛОБОЕВА, М. А. МИРОШНИКОВ, Т. Н. СМАГИНА, ФКУ «ГБ МСЭ по Оренбургской области».*

## Государственная инспекция труда информирует

# Работа по совместительству или совмещение профессий

**Трудовой кодекс допускает привлечение к труду как на условиях совместительства, так и на условиях совмещения. И в том, и в другом случае речь идет о дополнительной работе.**

Совместительство - это выполнение сотрудником другой регулярной оплачиваемой работы на условиях трудового договора в свободное от основной работы время (ст. 282 ТК РФ). В соответствии со ст. 284 ТК РФ, рабочее время совместителя не может составлять более четырех часов в день. В случае если у своего основного работодателя сотрудник по каким-то причинам свободен от исполнения обязанностей, он может работать по совместительству полный рабочий день. Однако в течение месяца (или другого учетного периода) продолжительность работы по совместительству не должна превышать половины месячной нормы (или нормы рабочего времени за учетный период), установленной для соответствующей категории работников.

Под совмещением в соответствии с ТК РФ понимается выполнение дополнительной работы по другой или такой же профессии (должности) наряду с работой, определенной трудовым договором, за дополнительную плату в соответствии со ст.151 ТК РФ (ст. 60.2 ТК РФ). Данная работа выполняется с письменного согласия работника и в течение установленной продолжительности рабочего дня (смены).

Статьей 151 ТК РФ установлено, что при совмещении профессий (должностей), расширении зон обслуживания, увеличении объема работы или исполнении обязанностей временно отсутствующего работника без освобождения от работы, определенной трудовым договором, работодатель должен производить сотруднику доплату. Ее размер устанавливается по соглашению сторон трудового договора с учетом содержания и (или) объема дополнительной работы, поэтому в одностороннем порядке изменять размер доплаты работодатель не вправе.

**ОРГАНИЗАТОР ТОРГОВ - КОНКУРСНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ ИП ЕВДОКИМОВА ЕВГЕНИЯ ДМИТРИЕВИЧА - САФРОНОВ А.В.**

**(ИНН 631803211630, СНИЛС 010-673-278-18, адрес для корреспонденции: 443081, г. Самара, ул. Стара-Загора, д. 56, 2-й подъезд, 14-й этаж, оф. 8, тел. (846)993-43-12, sav2k2@gmail.com), член НП АУ «Орион» (191028, г. Санкт-Петербург, ул. Гагаринская, 25, литер А, пом. 6Н, ИНН 7841017510, ОГРН 1117800001880),**

сообщает, что по итогам торгов 23.08.2016 г. имущества ИП Евдокимова Евгения Дмитриевича (460000, Оренбургская обл., с. Русский Кандых, ул. Энергетиков, д. 4, ОГРНИП 312565835300063, ИНН 631302002690) решением Арбитражного суда Оренбургской области от 03.05.2015 г. по делу №А47-8288/2014 открыта процедура конкурсного производства по лоту №1 (земельный участок, категория земель: земли населенных пунктов, разрешенное использование: для ведения личного подсобного хозяйства, площадь 1 200 км$^2$, кадастровый номер: 63:17:0518003:103, адрес (местонахождение) объекта: Самарская область, Волжский р-н, п. Журавли, ул. Садовая, 8). Победителем объявлен Уфимский Вячеслав Владимирович (443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, д. 145, кв. 1, ИНН 631805566702), который предложил наивысшую цену за лот - 228 360 рублей. Заинтересованности по отношению к должнику, кредиторам, конкурсному управляющему победитель не имеет, в уставном капитале СРО не участвует.

БЛАГОДАРНОСТЬ

# Спасибо за доставленную радость!

В нашем кризисном центре находятся семьи с детьми, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Любое развлечение для ребятишек из таких семей - настоящее счастье. Мы стараемся, чтобы девчонки и мальчишки не скучали и не были лишены всех радостей детства. А помогают нам в этом неравнодушные люди, предприниматели, работающие на территории Оренбурга. Таких, кто откликается на наши просьбы, немало. В их числе руководитель сети проката «Старт» Станислав Вячеславович Козарев. Благодаря его отзывчивости, а также добросовестной работе администратора Александра Сергеевича Гуляева наши ребятишки и дети из многодетных семей бесплатно покатались на электромобилях и велосипедах. Восторгу не было предела! Пусть наши добрые слова помогают предпринимателям преодолевать все трудности и развивать свой бизнес.

*ГБУСО «КЦСОН» в Южном округе г. Оренбурга.*

ИТОГИ

# Миллиарды – на соцподдержку

**С начала года социальные выплаты оренбуржцам составили 4,2 млрд руб.**

Более 3,2 млрд руб - это выплаты пособий по временной нетрудоспособности и в связи с материнством и детством.

Около 583 млн руб направлено на страховое обеспечение пострадавших на производстве в результате несчастных случаев и профзаболеваний.

На поддержку инвалидов, включающую обеспечение техническими средствами реабилитации и санаторно-курортное лечение, с начала этого года потрачено почти 185 млн руб.

На оплату талонов родовых сертификатов израсходовано 184 млн руб.

Всего в 2016 году на социальную поддержку оренбуржцев планируется потратить около 6,5 млрд руб.

*Оренбургское региональное отделение Фонда социального страхования РФ.*

**Публикация бухгалтерской отчетности в нашей газете на выгодных для вас условиях**

**77-68-42**

# Голубиная история

**Подмечено, что голуби - прирожденные посланники. Если они выбирают ваш подоконник, чтобы поворковать, не надо, отказывая им в интеллекте, посматривать на них свысока. Стоит прислушаться. Может, они и в самом деле что-то хотят сказать…**

Когда в самом начале 1997 года, перед Рождеством, ко мне на подоконник прилетел голубь, я не сразу распознала в этом Божий знак.

- Посмотри, какой красавец! - позвала мужа. - Нарисуй мне его.

Муж у меня был художником. Мы прожили с ним душа в душу без малого сорок лет. Покуда муж рисовал голубя, я угощала птицу крупкой.

«Шапочка» на головке белая, под крылышками тоже бело, белоснежный хвост веером. Остальное оперение шло переливами от сине-фиолетового к стальному со светлыми волнистыми лучиками, которые обнаруживались, когда птица расправляла крылья...

* * *

Я окончила школу пятьдесят лет назад, но до сих пор помню своего одноклассника по фамилии Пиудунен. Он пришел в наш класс новеньким. Его родители были ингерманландцы. Когда-то они жили в Ленинградской области, но потом во время оккупации вынуждены были уехать в Финляндию. После поражения Финляндии многие ингерманландцы вернулись в Советский Союз. Но в родные места им поехать не дозволялось, поэтому семья прибыла в Оренбург.

Мать у Альберта, так звали нового ученика, была низкого сословия, работала в яслях то ли поваром, то ли прачкой. И непонятно, откуда у него были такие прекрасные знания по всем предметам.

Новенький, да еще отличник, сразу привлек внимание девчонок. Он был невысокого роста. Мальчишки-то послевоенные были угрюмы, а этот всегда с улыбкой. Улыбнется - зубки ровные, белые. Глаза серо-голубые, веселые и в то же время умные. Ресницы густые-прегустые... Девчонки вмиг решили, что он очень хорош собой. А я на него внимания не обращала и на его ресницы не заглядывалась. Меня в ту пору черчение стало одолевать. Вот я как-то и предложила новенькому: «Начертил бы ты за меня то, что нам на дом задали. Только место в рамочке для моей фамилии оставь». И стал он за меня все чертежи выполнять.

А еще новенький прекрасно играл на гармошке. А я пела. Спевки устраивали прямо в классе после уроков. Выступали на концертах. Однажды я даже подвела музыканта. Стала под гармошку петь: «Хорошо на московском просторе...», да поняла, что высоко взяла ноту, не вытянуть. Махнула рукой и ушла со сцены, оставив мальчишку в неприглядном свете.

До самого десятого класса я была за Альбертом как за каменной стеной. Он и защитит, и поможет. Экзамен по математике когда сдавала, приказала ему сначала мой вариант решить, потом свой.

Дружба наша была чистой и строгой. В кино даже не ходили. Провожаешь - провожай, но километр до дому останется - поворачивай обратно. Дальше нельзя. Раньше ведь строго с этим было.

На выпускном вечере я танцевала только с ним, хотя и знала, что отец очень этим был недоволен. Потом ходила одна по опустевшему школьному коридору и орала песни. Хорошо так получалось, звонко!

* * *

Неожиданно легко я поступила в фармацевтическое училище, но учиться начала без души. И дала себе слово через год поступить в педагогический институт на филологический факультет. Так оно потом и вышло. А Альберт стал курсантом зенитного училища. После третьего курса получил назначение в Мукачево. Когда приезжал в отпуск, мы встречались. Была ли это любовь? С моей стороны, к сожалению, чувства не было. Но я очень уважала этого человека. А каким грустным было наше расставание! Во время последнего свидания он предложил мне переехать к нему в Закарпатье. Намекнул на серьезность намерений. Но судьба распорядилась по-иному. Я встретила настоящую любовь и вышла замуж, а Альберт с той поры пропал. Знакомые рассказывали, что он приезжал в отпуск, интересовался мной. Но встретиться не пытался. Потом вернулся к себе на службу, женился. Говорили, что выпивать начал. Годы его сильно изменили. Но все это было в какой-то другой жизни, которой я не знала. Думаю, что это и к лучшему. Встреча с «другим» Альбертом могла принести лишь разочарование. Я думала, что наши пути с ним никогда больше не пересекутся.

И тут вдруг этот красавец голубь, который явился среди зимы... Откуда он взялся? Мне так и представлялось, что он принес на своих крыльях какую-то весть. И с той поры стал прилетать: сначала один, потом с подругой в белом с коричневой крапинкой оперенье. Сидели, ворковали, чистили клювики, целовались. А потом и с целым голубиным выводком появлялся...

Прошло примерно полгода. Я похоронила мужа и стала ходить в церковь, занималась при храме выдачей помощи нуждающимся. И вот однажды в наш православный дом пришла молодая хрупкая девушка. Она сообщила, что пожилые люди, проживающие в доме-интернате, нуждаются в беседах на духовные темы.

Мы разговорились. Девушка рассказала, что работает в социальной службе и с удовольствием возьмет для своих подопечных книги, журналы и настольные игры из нашего фонда. Я начала оформлять выдачу вещей и попросила гостью назвать фамилию. Девушка произнесла ее по буквам - Пиудунен. Во мне словно струна какая-то натянулась.

- …Екатерина, - продолжила она, - а отчество...

- …Альбертовна? - вырвалось у меня.

- Вы что, знаете моего папу?

Не желая выдать своего волнения, не поднимая головы, я тихо ответила:

- Мы вместе оканчивали школу.

- О, у меня папа красивый был!..

Я взглянула на Катю. Боже мой! Его улыбка, губы, глаза… Мне стало нехорошо. Вероятно, я побледнела.

- А как он сейчас?

- Его нет. Он умер полгода назад, шестого января...

Натянувшаяся струнка во мне оборвалась.

…Когда на следующее утро ко мне вновь явился мой голубь, я уже дала ему имя - Альберт. Он прилетал на мое окно три года. А Катя и теперь заходит. И каждый раз на сердце у меня становится теплее: словно это доченька моя.

А голубей я с тех пор кормлю. «Утром встав, подашь им яств - и тебе Господь подаст», - сказал кто-то из поэтов. Эти птицы ведь не только просят милостыни и защиты у людей, они учат нас жить по божьи. Ибо, что греха таить, ведут-то они себя в этой жизни достойнее нас.

*Валентина Ивановна, г. Оренбург.*

МЫСЛИ ВСЛУХ

## Три плюс два

Говорят, изменять мужу или жене плохо. Готова поспорить. Судите сами. Я вышла замуж в 18 лет. Что я в любви понимала? Страсть через полгода улеглась, и разлюбила я мужа-ровесника. Тут подвернулся мне пожилой мужчина. О жизни все знает, понимает - и завертелся роман. Он дарил мне то обожание, которого я ждала от мужа. И материально меня поддерживал, и подарки разные преподносил... Врать приходилось мужу, выкручиваться - зато какой адреналин! Жениться на мне «папик» не собирался, потому что сам был женатый, а я и не просила.
От молодого мужа я получала секс, а от старого любовника - уважение, ласку, жизненную философию и подарки. Чем плохо? Мне такая жизнь нравилась.
Я это называла «три плюс два». Ну «три» - это я, муж и любовник, а «два» - это жена и сын любовника. Вот этот сын как-то раз чуть все дело и не испортил. Вернее, как раз с ним я и узнала истинный кайф в любви.
Мы познакомились случайно, я даже не знала, что он - сын моего пожилого любовника. И, как говорится, завертелось. Да так, что я решила разом и от любовника, и от мужа уйти. Влюбилась, казалось, насмерть.
Но хорошо, что не совершила ошибки. Сынок-то поразвлекался со мной - и бросил. А мне что, слезы утирать? Хорошо, что его отец так и не узнал о моем флирте с его кровиночкой. И муж мой ничего не знал. По сей день я при своих «три плюс два». И ни о чем по-прежнему не жалею. Все у меня есть: и деньги, и любовь. Вот и советую женщинам: не надо замыкаться в «семейном кругу», надо искать разнообразия. Тогда и жизнь интересней будет!

*Вероника Е., г. Орск.*

ОТНОШЕНИЯ

## Шерочка с машерочкой

Они жили в соседних домах на отшибе деревни. Словно злой рок их соединил, чтобы мучить друг друга.

Шура и Маша были непримиримыми врагами с самой юности. Их историю знали все. Давным-давно они дружили, пока между ними черной кошкой не пробежала любовь к цыгану Яшке. Заехал в наши края табор и внес большую смуту. У кого-то пропали нехитрые предметы обихода из дома, а у молодых девчонок украл сердца чернобровый кудрявый парень в огненной рубахе. Молоденькая Саша с серыми, как осеннее небо, глазами, не ведала, что после жаркой ночи на косогоре возлюбленный спешит к ее подруге Марии. Все лето делили они одного парня на двоих. На Саше он обещал жениться и подарить ей кучу детишек, а кареглазой Маше дарил сережки из дутого золота и звал с собой.

Исчез Яшка темной августовской ночью, обманув обеих и оставив их беременными. Саша сразу отправилась к бабке-повитухе и сделала аборт. Маша хотела оставить ребеночка от любимого, но потеряла его. Злые языки доложили молодым девчонкам, еще не отошедшим от физической и душевной боли, что Яшка крутил с ними обеими и какие они дуры, что поверили ему, а теперь в одиночку расхлебывают. С той поры девушки перестали общаться между собой, а сначала даже попытались выцарапать глаза друг дружке.

Замуж они не вышли, детей не завели. Жили в близком соседстве, кляня друг друга на чем свет стоит. Шурка кричала на весь двор: «Чтоб у тебя твоя корова Лыска не доилась!» От Маруси ей в ответ прилетало: «Чтобы твоих цыплят коршун перетаскал, а куры все подохли». Так и жили, не имея возможности поменять место. Делали мелкие пакости друг другу, ссорились на пустом месте. Со временем их стали дразнить шерочкой с машерочкой. Вроде врозь они, а как бы и вместе.

Шура была более боевой и не стеснялась разносить в пух и прах Марусю. Та плакала, бежала к иконам и просила Боженьку наказать «злую бабу».

На старости лет, когда они совсем одряхлели, все равно злобились друг на друга, пока Маруся не слегла. Шура хватилась соседки на третий день. Сразу толкнула в дверь и позвала. Маруся откликнулась слабым голосом: «Пить хочу и есть...» С того дня одна стала тяжелобольной, а другая - самой заботливой сиделкой.

Шура, не жалея сил и своего здоровья, убиралась в доме бывшей вражины, кормила ее с рук, утешала, пыталась поднять на ноги. В магазине, куда пришла за хлебом, Шура сама всех оповестила: «Теперь мы снова подруги. Она без меня не сможет, и я к ней накрепко привязана». Говорят, они все вспоминали своего Яшку, который навсегда поселился в их сердцах. Каждая рассказала свою историю любви с ним. Бабушки плакали, потом ссорились и снова мирились.

Маруся умерла первой. Шура обмыла ее тело, одела в заранее приготовленное платье. На кладбище сидела у ее гроба, а когда первый ком земли упал на крышку, громко сказала всем присутствующим: «Меня похороните рядом с ней». Баба Шура умерла через месяц. Заклятые подруги вместе дружили, любили, враждовали, снова дружили и почти одновременно покинули этот свет.

*Татьяна, п. Первомайский.*

# Гадание на картах ТАРО

- помощь от алкоголизма
- помощь в семейной жизни
- верну любимого
- сохраню семью
- привлеку финансы
- сниму порчу, сглаз

8-912-907-04-18

Серафима

Уверена: безвыходных ситуаций не бывает

ИП Меришан Свидетельство №00237 от 15 мая 2012 г.


# Астрологический прогноз с 7 по 13 сентября

## Овен

Из-за непредвиденных дел неделя может показаться неспокойной. По работе вам предстоит общение с людьми, которые снабдят вас полезной информацией. Вероятна ссора с любимым человеком. Поэтому ни в коем случае не отпускайте насмешек в его адрес.

## Телец

Никому не позволяйте отвлекать вас от дела, пока не доведете его до конца. Звезды советуют вам в этот период меньше болтать по телефону с друзьями, чтобы не потратить много времени зря. Лучше уделите больше внимания любимому человеку.

## Близнецы

Если вы ищите новую работу, то вам должно повезти. Главное - не обращайте внимание на неудачи и не снижайте активность, и тогда вы непременно найдете то, что ищете. Любимый человек может подвергнуть вас критике. Задумайтесь над его словами.

## Рак

Вы будете активно участвовать в общественной деятельности и не упустите случая завязать дружбу с людьми, у которых окажутся те же интересы и убеждения, что и у вас. Попытайтесь открыть собственное дело - оно станет для вас источником стабильного дохода.

## Лев

Ваш природный здравый смысл будет успешно дополняться обострившейся интуицией, поэтому большинство принятых вами решений окажутся правильными. Если вас давно тревожит какая-то нерешенная проблема, то сейчас у вас может появиться шанс ее решить.

## Дева

Ваше профессиональное рвение не останется незамеченным начальством. Это удачный период, чтобы подумать и решить, куда вложить накопленные денежные средства. Чтобы любимый человек не устал от общения с вами, чаще улыбайтесь и смейтесь.

## Весы

Если вы на хорошем счету у начальства, неделя может ознаменоваться для вас денежной премией или повышением в должности. Но при этом ведите себя скромно. Если с любимым человеком возникло охлаждение, сделайте перерыв в отношениях.

## Скорпион

Вы можете смело планировать как развлекательную поездку, так и деловую командировку - проблем в дороге не будет. Более того, не исключено, что в другом городе у вас появятся новые друзья или даже завяжется роман.

## Стрелец

Проявляйте максимум осторожности и избегайте общения с людьми, в честности которых сомневаетесь. Этот период мало подходит для крупных денежных инвестиций. Развитая интуиция поможет безошибочно определить искренность вашего поклонника.

## Козерог

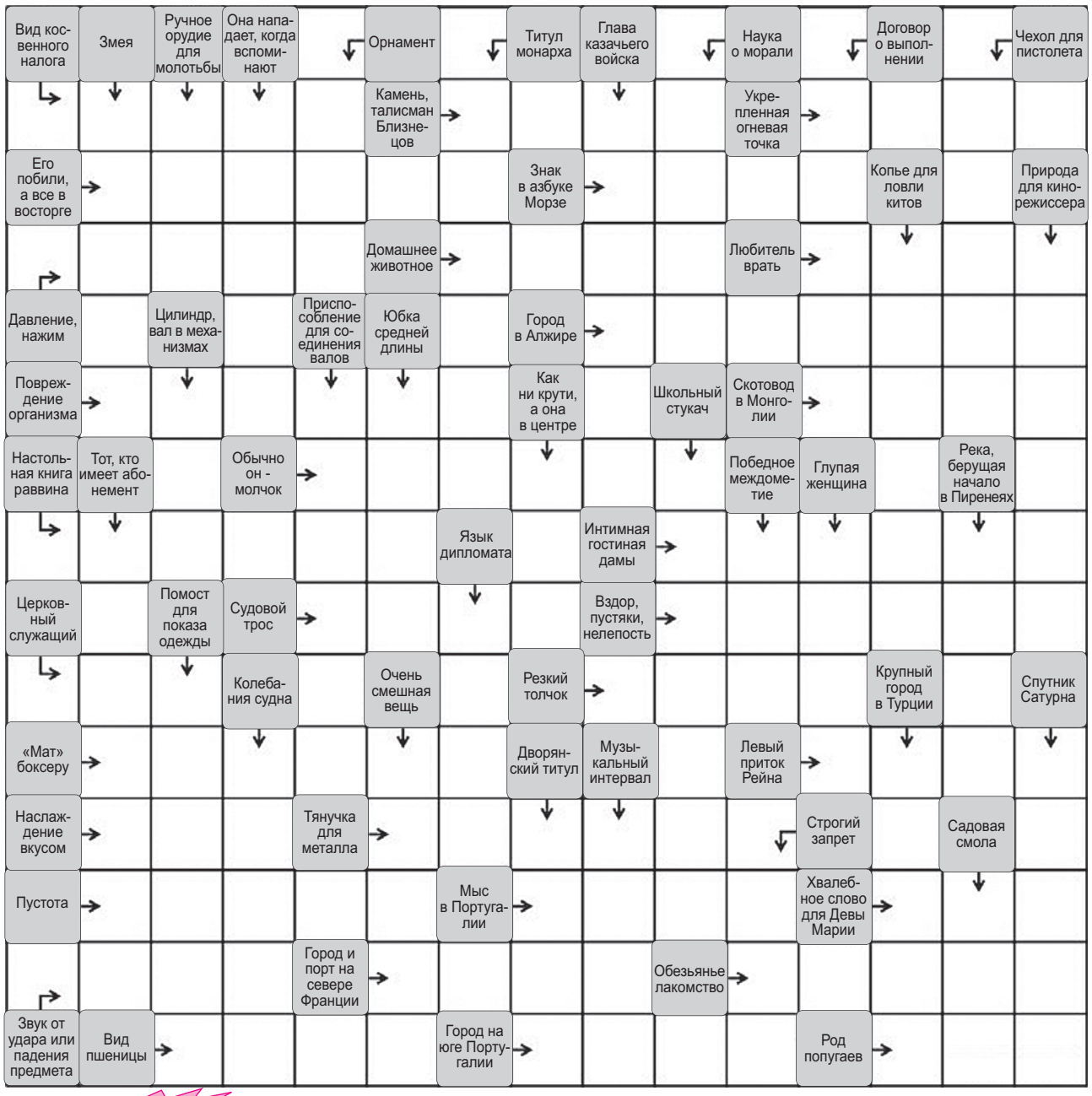
Не исключено, что привычный ход вашей жизни будет нарушен какими-то неожиданными или тревожными событиями, повлиять на которые вы не сможете. Например, кто-то из близких родственников решится на переезд. Вы быстро приспособитесь к изменившейся ситуации.

## Водолей

Вы можете упустить хорошие шансы, если будете чрезмерно осторожными и подозрительными. Поэтому не отвергайте сходу выгодные деловые предложения. То же самое и в любви: не спешите видеть в новом поклоннике недостатки, ведь достоинств может оказаться куда больше.

## Рыбы

Скорее всего, на первый план у вас выйдут семейные проблемы, и вы будете думать над тем, как их решить. Здравый смысл в сочетании с интуицией помогут вам принять мудрое решение. Любимый человек будет благодарен за помощь и поддержку.



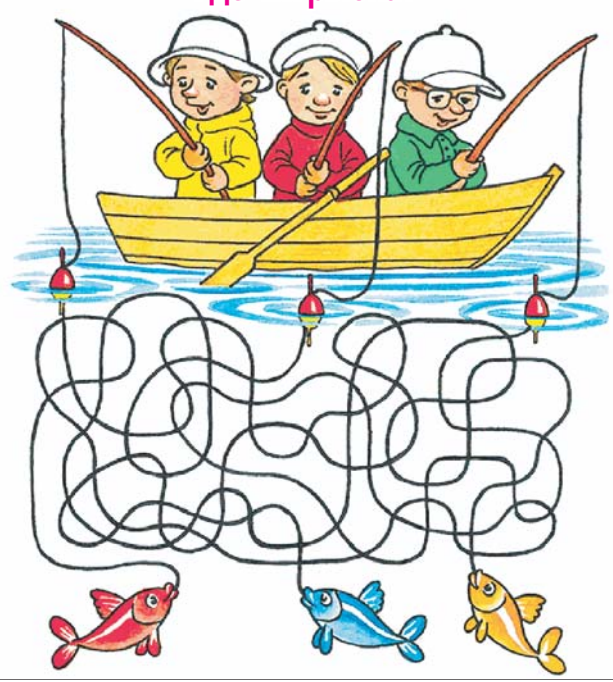

ДЕТСКИЙ УГОЛОК

## Кроссвордик-цветок

Заполни кроссворд названиями всего, что нарисовано на картинках.

## Найди 10 отличий

## Где чья рыбка?



**Ответы на сканворд из №34:**

**По горизонтали:** Наварра. Толика. Отара. Толк. Метание. Артист. Талара. Мисурата. Гамак. Адепт. Редис. Пунш. Зона. Косяк. Шакал. Запруда. Второе. Овин. Амия. Вист. Вишну. Звонок. Отток. Арль. Дата.

**По вертикали:** Гнома. Депо. Зонт. Ателье. Устав. Вата. Пеня. Пиво. Арарат. Шкурник. Рана. Адана. Чатем. Амур. Атлас. Связь. Округ. Трапеза. Овод. Фимиам. Доктрина. Старина. Осот. Лахтак. Салфетка.

## ХА! ХА! ХА!

Прическу новую сделала - муж не заметил. А как машину поцарапала, так он в одних трусах встречать меня выбежал!

* * *

- Лева, я восхищен вашими чувствами. Вы с Софочкой уже 30 лет вместе, а ты ее на улице продолжаешь держать за руку.
- Сема, если я ее отпущу, она непременно что-нибудь купит.

* * *

Он был в прекрасной спортивной форме. Правда, на животе она уже не застегивалась.

* * *

- А подари мне на день рождения что-нибудь такое, чтобы я легонько так правой ножкой нажала - и р-р-раз, стрелка от 0 до 100 за три секунды...
- Весы подойдут?

# Присоединяйтесь к нашей группе на сайте «Одноклассники», добавляйте свое фото – и о вас узнает вся область!

http://ok.ru/orsud

**УЧРЕДИТЕЛЬ/ИЗДАТЕЛЬ - ООО «Редакция газеты «Оренбургская сударыня».**
Газета зарегистрирована Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ №7-1714.

**РЕДАКТОР** - Стукалова Светлана Петровна.
**ИНДЕКС 32482. ПОДПИСКА С ЛЮБОГО МЕСЯЦА.**
**Отпускная цена за 1 экземпляр - 12 руб.**
**Адрес редакции/издателя:**
460000, г. Оренбург, ул. Володарского, 11.
**Электронная почта:** orsud@yandex.ru
**Телефон/факс:** 77-30-87, 77-68-42.

Газета издается при участии Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям РФ.
Номер отпечатан в ООО «ОрскПресс» (460024, г. Оренбург, ул. Пороховая, 2).
Объем 7 п.л. Тираж 17 400 экз. Заказ №35/183.
Время подписания в печать по графику - 5 сентября в 23.00.
Фактическое время подписания в печать - 5 сентября в 23.00.